



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Kandidatexamen i
mat- och måltidskunskap
VT 2016

Ungdomar, mat och träning

En studie om unga idrottares medvetenhet,
kunskap och syn på kost och näring

Emma Lindskog och Kajsa Moberg

Sektionen för lärande och miljö

Författare

Emma Lindskog, Kajsa Moberg

Titel

Ungdomar, mat och träning: en studie om unga idrottares medvetenhet, kunskap och syn på kost och näring

Handledare

Elisabet Rothenberg

Examinator

Hanna Sepp

Sammanfattning

Inledning: Idrott är en populär aktivitet bland Sveriges ungdomar. Eftersom det under tonåren krävs extra mycket energi och näring har många ungdomar svårt att få i sig tillräckliga mängder, och en orsak är okunskap bland de tränande individerna.

Syfte: Att undersöka idrottande ungdomars syn på mat och måltider, medvetenheten om kostens betydelse för prestationen och vilka informationskällor ungdomarna använder samt kunskapsnivån i grundläggande kost- och näringslära.

Material och metod: Studien genomfördes genom en webbenkät. Rekrytering av respondenter skedde via idrottsgymnasier, e-postutskick och sociala medier.

Resultat: 33 personer deltog. Majoriteten äter många mål om dagen och märker skillnad på träningsprestationen beroende på vad de ätit, men känner inte till något samband mellan matvanor och skaderisk. Endast en mindre andel har fått information om kost och näring från sin idrottsklubb eller tränare, och de mest använda informationskällorna för kost och näring är istället internetbaserade. Kunskapsnivån var generellt sett god med undantag för ett fåtal enstaka områden men inga samband hittades mellan kunskapsnivå och ålder eller kön.

Slutsatser: Mat och ätande verkar vara viktigt för idrottande ungdomar, och familjen har stor påverkan på deras matvanor. Information om kost och näring tycks inte prioriteras av idrottsklubbar, utan istället söks information upp på egen hand via internet. Kunskapsnivån var generellt sett god, men fler studier behövs för att ge ett säkrare resultat.

Ämnesord

Idrottsnutrition; informationskällor; kunskapsnivå; ungdomar; idrottare; medvetenhet; enkätundersökning

Authors

Emma Lindskog, Kajsa Moberg

Title

Adolescents, food and exercise: a study about the consciousness, knowledge and view on food and nutrition among young athletes

Supervisor

Elisabet Rothenberg

Examiner

Hanna Sepp

Abstract

Introduction: Sports is a popular activity among Swedish adolescents. As the energy and nutrition needs are especially high during adolescence, many young athletes struggle in consuming sufficient amounts and one reason is insufficient knowledge among the individuals.

Aim: To examine the view on food and meals among adolescent athletes, their awareness of the connection between food and performance, which information sources they use and their knowledge level in basic nutrition.

Material and methods: The study was made as an online survey. Respondents were recruited via sports high schools, e-mails and social media.

Results: The study had 33 participants. The majority eats several meals per day and notice a difference in performance depending on what they have eaten, but are not aware of any connection between eating habits and risk of injury. Only a few have received information about food and nutrition from their sports club or trainer, and instead, the most commonly used information sources are internet based. The knowledge level was generally high with exception only from a few subjects in the questionnaire, but no relationships were found between knowledge level and age or gender.

Conclusions: Food and eating seems to be important to adolescent athletes, and the family has a great impact on their eating habits. Sports clubs do not prioritize information about eating and nutrition. Instead, information is sought online by the individuals themselves. The knowledge level was generally high according to the questions in the questionnaire, but more studies are needed for more confident results.

Keywords

Sports nutrition; information sources; knowledge level; adolescents; athletes; awareness; survey

Innehåll

Inledning.....	6
Syfte.....	7
Bakgrund	7
Idrottsnutrition.....	7
Relationen mellan tränare och idrottare	11
Vad är kunskap?	11
Kunskapsnivå och informationskällor	12
Internet som informationskälla.....	13
Forskningsstrategi och enkät som metod	13
Material och metod.....	14
Litteratur	14
Material.....	15
Datainsamling.....	15
Bearbetning och analys.....	17
Etiska överväganden.....	18
Resultat.....	18
Beskrivning av respondenterna	18
Måltidsvanor och inställning till mat och ätande	19
Utbud/inköp.....	22
Informationskällor	23
Kunskapsnivå	24
Diskussion	25
Kritisk analys av material och metoder	25
Resultatdiskussion	27
Reflektion över etiska aspekter	33
Relevans för ämnesområdet mat och måltid	34
Framåtblick mot nya studier.....	34
Slutsats.....	35
Referenser.....	36
Bilagor	38

Förord

”Exercise is king. Nutrition is queen. Put them together, and you’ve got a kingdom.”

– Jack LaLanne

För oss med ett särskilt intresse för näringslära – och för många andra som tränar – kan det kännas självklart att kost och träning är beroende av varandra. Men under tiden som fotbollsspelare i grundskoleåren pratades det aldrig om hur eller vad vi skulle äta för att orka träna och utvecklas till duktiga fotbollsspelare, trots att vi tränade flera gånger i veckan och hade match varje helg. Idén till detta examensarbete skapades utifrån en återkommande undran om det fortfarande ser likadant ut bland unga idrottare idag. När Riksidrottsförbundet stöttade oss i idén kändes det helt rätt, och vår studie började ta form.

I arbetet med studien har ansvaret delats lika mellan båda författarna. Vi har därför båda haft ständig insyn i hela arbetet, vilket har lett till många samtal och diskussioner oss emellan som varit otroligt lärorika och insiktsgivande.

Ett stort tack vill vi rikta till alla som varit inblandade i studien, respondenter likväl som alla vänner som hjälpt oss att sprida enkäten. Ett särskilt tack vill vi ge till vår handledare Elisabet Rothenberg, som varit ett stöd och gett oss mycket värdefull feedback under arbetets gång.

Emma Lindskog och Kajsa Moberg

Inledning

Idrott är en populär fritidsaktivitet bland Sveriges ungdomar. Enligt statistik från Riksidrottsförbundet (2014) ägnar sig ca 55 procent av Sveriges 13–18-åringar åt motion eller idrott på en måttlig nivå minst tre gånger i veckan, och en stor del av dessa tränar även på en mycket ansträngande nivå minst en gång i veckan. Motionen kan ske både på egen hand eller som medlem i en förening, och av Sveriges ungdomar i åldern 13-18 år tränar 50 procent av flickorna och 65 procent av pojkarna i en förening. Många tränar dock utöver detta även på egen hand; år 2014 var siffran 74 procent hos flickor och 66 procent hos pojkar i åldersgruppen (Riksidrottsförbundet, 2014).

Vid regelbunden träning har kosten stor betydelse för prestationen. För att kunna prestera optimalt samt bibehålla vikt och kroppssammansättning måste idrottare få i sig tillräckligt med energi (Rodriguez, DiMarco & Langley, 2009). Många barn och ungdomar har dock svårt att få i sig den mängd av energi- och näringsämne som en växande kropp under utveckling behöver (Nordh, 2014), vilket bland annat kan leda till hormonrubbingar, nedsatt uthållighet och muskel- och skelettstyrka, försvagat immunförsvar och näringsbrist (Rodriguez et al., 2009). En studie på hårt tränande kvinnor visar också att dessa löper högre risk för metabola störningar i ämnesomsättningen, menstruationsrubbingar och allvarligare skador. En av de orsaker som ligger bakom ett för lågt energi- och näringsintag är bristande kunskap hos individer som tränar, eftersom de allmänna kostråd som finns inte är specialiserade mot människor med en hög aktivitetsnivå (Henriksson, 2015). Trots att idrottsledares kunskap om mat och träning har visat sig ha stor betydelse för idrottande ungdomar visar en rapport av Statens Folkhälsoinstitut (2006) att endast tio av de tjugofyra då tillfrågade förbunden hade en person med särskilt ansvar för kost och hälsa (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Antalet studier om kunskapsnivån gällande nutrition bland olika sorters atleter i olika länder är många, men det är få som har utforskat målgruppen ungdomar och deras inställning till mat och ätande.

Syfte

Att undersöka hur idrottande ungdomar i åldern 15-23 år ser på mat och måltider och vilken roll maten spelar för dem i vardagen, samt att få en överblick över ungdomarnas kunskapsnivå avseende grundläggande kost- och näringslära.

Frågeställningar

- Hur medvetna är idrottande ungdomar om kostens betydelse för prestationen?
- Vad eller vem påverkar idrottande ungdomar i deras val av mat?
- Varifrån hämtar idrottande ungdomar information om kost och näring?
- Finns det något samband mellan kunskapsnivå och ålder samt kunskapsnivå och kön?

Bakgrund

Idrottsnutrition

För att kunna prestera optimalt är ett tillräckligt energi- och näringsintag väsentligt för alla som idrottar, eftersom förlusterna av energi och näringsämnen är högre vid fysisk aktivitet än vid stillasittande. Hur mycket energi som förbrukas under träning beror på flera faktorer såsom idrottstyp, kön, träningsfrekvens, ålder, kroppssammansättning och vikt. Ett för lågt energiintag innebär inte bara försämrade prestationsförmåga utan leder även till nedsatt styrka och uthållighet på grund av att fett och muskelmassa används som bränsle. Utöver detta påverkas även immunsystemet och skelettmuskulaturfunktionen negativt och individer med ett långvarigt otillräckligt energi- och näringsintag lider dessutom ofta av brist på mikronäringsämnen (Rodriguez et al., 2009). För atleter i barn- och ungdomsåren är det särskilt viktigt med ett tillräckligt energiintag eftersom det dessutom krävs mycket energi för tillväxt och fysisk mognad (Cotugna, Vickery & McBee, 2005).

Protein

Protein har olika funktioner i kroppen, dels som en källa för kväve och aminosyror, dels som energikälla (NNR, 2012). Protein används också för transport av olika ämnen, enzymatisk aktivitet samt reparation och uppbyggnad av cellvävnader (Cotugna et al., 2005; NNR 2012). Protein finns i animaliska livsmedel som kött, fisk, mjölk och ägg, men även i nötter, frön och baljväxter. I Sverige är det rekommenderade intaget av protein 10-20 E%, vilket motsvarar 0,8-1,5 g/kg kroppsvikt per dag beroende på den fysiska aktivitetsnivån (NNR, 2012). Intaget för idrottare bör dock vara högre, cirka 1,2-2,0 gram protein per kilogram kroppsvikt per dag (Cotugna et al, 2005; Andersson, 2013). För muskeluppbyggnad är det en förutsättning att energiintaget är tillräckligt högt, och därför bör proteinet intas i kombination med kolhydrater (Andersson, 2013). Eftersom barn och ungdomar befinner sig i en fas av utveckling och tillväxt har de ett högre proteinbehov än vuxna. Dock finns det få studier om hur proteinbehovet hos ungdomar som idrottar skiljer sig från icke idrottande ungdomar (Meyer, O'Connor & Shirreffs, 2007). På grund av att proteinsyntesen inte kan hantera hur mycket protein som helst och att de flesta får i sig tillräckligt med protein via kosten är det inte nödvändigt med ett proteinintag som överstiger de rekommenderade mängderna. Minskade kalciumnivåer, hög urinproduktion och därmed ökad risk för uttorkning är möjliga följder av ett alltför högt proteinintag (Cotugna et al., 2005). Ändå är proteintillskott en vanlig rekommendation inom idrottsvärlden (Rodriguez et al, 2009).

Kolhydrater

Kolhydrater fungerar främst som energikälla för kroppens celler och finns framför allt i vegetabiliska livsmedel, där potatis och spannmål tillhör de största kolhydratkällorna i Norden (NNR, 2012). Även fiber, som enbart i begränsad omfattning kan brytas ner i tarmkanalen, räknas till kolhydrater och fungerar som näring åt mikrofloran i tjocktarmen. Viktiga fiberkällor är fullkornsspannmål, frukt, bär och grönsaker. I Sverige är det rekommenderade intaget 45-60 E% kolhydrater och 25-35 gram fiber per dag (NNR, 2012). För fysiskt aktiva människor bör kolhydrater utgöra den största delen av det extra energiintag som behövs för att täcka den energi som förbrukats under träning. Kolhydrater fyller en viktig funktion för att hålla glukoshalten i blodet på en jämn nivå samt för att fylla på glykogenförrådet i musklerna (Cotugna et al., 2005).

Fett

Fett är ett mycket energirikt näringsämne och innehåller mer än dubbelt så mycket energi som kolhydrater och protein per gram. Fett behövs i cellmembran och vissa substanser såsom kolesterol, men används även som energikälla, antingen direkt eller lagrad i fettvävnaden. Fett behövs också för att försörja kroppen med de essentiella fettsyrorerna linolensyra och alfalinolensyra samt för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer (Cotugna et al., 2005; NNR 2012). De vanligaste fettkällorna är smör, oljor och margarin, kött och mjölkprodukter. Det rekommenderade intaget av fett är 25-40 E% (NNR, 2012), men idrottare bör inte överstiga ett fettintag på 30 E% (Cotugna et al., 2005). Idrottare har alltså inget behov av ökat fettintag utan bör generellt sett följa de allmänna rekommendationer som finns (Rodriguez et al., 2009).

Mikronutrientier

Mikronutrientier har en rad viktiga funktioner i kroppen. Regelbunden träning kan ge ett ökat behov av mikronutrientier, eftersom många av de funktioner där dessa används belastas vid träning och förlusterna är därmed större. Särskilt viktiga är kalcium, vitamin D, vitamin B, järn, zink och antioxidanter såsom vitamin C och E samt selen (Rodriguez et al., 2009). Idrottare med ett otillräckligt energiintag, som följer ett vikttnedgångsprogram, utesluter livsmedelsgrupper eller har en obalanserad och näringsfattig kost kan därför behöva vitamin- och mineraltillskott, men för de som har en balanserad kost är tillskott inte nödvändigt så länge det inte finns medicinska skäl (Andersson, 2013; Meyer et al., 2007; Rodriguez et al., 2009). Vegetarianer, veganer och personer som utesluter kött och köttprodukter är dock en grupp som löper högre risk för ett för lågt intag av de vitaminer och mineraler som främst finns i animaliska livsmedel, såsom vitamin B₁₂, vitamin D, kalcium, zink och järn. Järn är av särskild vikt eftersom biotillgängligheten för järn är lägre i vegetabiliska än i animaliska livsmedel (Rodriguez et al., 2009). Under tonåren är järnbehovet dessutom extra högt och därför är det extra viktigt för tonåringar, och särskilt menstruerande kvinnor, att se till att järnintaget är tillräckligt (Meyer et al., 2007; Rodriguez et al., 2009).

Vätska

Tillräckligt intag av vätska är viktigt för maximal prestation, särskilt i varmt klimat. Vätskebrist påverkar både den fysiska och mentala prestationsförmågan negativt och kan leda till allvarliga skador. Därför är det viktigt att fysiskt aktiva individer har ett jämnt vätskeintag både före, under och efter träning. Hur stort vätskeintaget behöver vara beror framför allt på hur hög svettförlusten är. Eftersom svett förutom vatten även innehåller natrium och kalium kan sportdrycker med tillskott av dessa vara av fördel när svettförlusten är hög (Cotugna et al., 2005; Rodriguez et al., 2009), eftersom både natrium och kalium är elektrolyter som hjälper till att återställa vätskebalansen (Rodriguez et al., 2009). Hur mycket en individ svettas påverkas bland annat på träningsintensitet och ålder, där äldre individer svettas mer än yngre. Trots att barn inte svettas lika mycket som vuxna är risken för uttorkning ändå stor, bland annat eftersom barn och ungdomar anpassar sig långsammare vid temperaturväxlingar än vad vuxna gör (Meyer et al., 2007).

Måltidernas sammansättning och timing

För idrottare är det viktigt att tiderna för ätandet planeras så att kroppen hinner spjälka maten, särskilt de måltider som intas före träning. Hur mycket och ofta en idrottare bör äta före träning är individuellt och beror även på vilken sorts träning som ska utföras. Måltider som äts före träning bör intas 3-4 timmar i förväg och ha rätt sammansättning för att prestationen ska bli optimal. Detta innebär ett lågt fett-, fiber- och koffeininnehåll, ett måttligt proteininnehåll och ett högt innehåll av kolhydrater och vätska (Andersson, 2013; Cotugna et al., 2005; Rodriguez et al., 2009). Även efter träning har timingen stor betydelse för hur väl kroppen återhämtar sig och byggs upp. När återhämtningstiden är kort – det vill säga kortare än 24 timmar – kan ett återhämtningsmål hjälpa till att snabba på återhämtningen, medan timingen vid längre återhämtningstider inte är lika viktig (Andersson, 2013; Rodriguez et al., 2009). Återhämtningsmålet bör bestå av både kolhydrater och protein för att fylla på musklernas glykogenförråd samt påbörja uppbyggnaden av musklerna (Andersson, 2013; Cotugna et al., 2005).

Relationen mellan tränare och idrottare

Relationen mellan idrottare och tränare har förändrats över tid menar Carlsson & Kenttä (2013), som undersökt skillnaderna mellan tränares och utövares syn på trötthet. Trötthet är en komplex och komplicerad företeelse som kan orsakas av olika saker såsom stress, aktivitet, psykisk ohälsa samt den sociala miljö som människan befinner sig i. Även kost, fysisk miljö och felaktigt träningsupplägg kan påverka utövaren negativt, vilket i sin tur kan öka skaderisken under träningen eftersom kroppen inte orkar utföra den fysiska aktiviteten. Carlsson & Kenttä (2013) menar att kommunikationen mellan ledare och idrottare idag nästintill uteblir då de ofta har olika mål och syn på fysisk aktivitet och på trötthet. Exempelvis tenderar många tränare att endast fokusera på fysisk trötthet, medan idrottarna själva upplever psykisk trötthet med sociala och psykologiska aspekter. Psykosociala faktorer är en av många bidragande orsaker till överträning, och därför har tränarens förståelse och uppfattning om trötthet stor betydelse för idrottarens hälsa (Carlsson & Kenttä, 2013).

Vad är kunskap?

Enligt Johansson (2011) kan kunskap delas in i två grupper: propositionell kunskap som förmedlas via språket och sprids genom talade eller skrivna ord, till exempel genom föreläsningar eller böcker, samt icke-propositionell kunskap som främst erhålls genom att öva in något, såsom att cykla eller spela ett instrument (Johansson, 2011). O'Grady (2012) skiljer även på tyst och uttalad kunskap. Tyst kunskap innebär att förstå och inneha vetskap om någonting, men det är inte nödvändigt att dela det med andra. Detta till skillnad från uttalad kunskap, som medvetet uttalas och delas. För att kunskap ska gå från tyst till uttalad krävs insikter och en medvetenhet om det man kan. Vidare menar O'Grady (2012) att det är viktigt att skilja på information och kunskap. Information är meddelanden, ibland kombinerat med data, medan kunskap är vad som skapas av mottagaren själv beroende på hur informationen uppfattas och vilken kontext som mottagaren befinner sig i (O'Grady, 2012).

Kunskap när det gäller hälsa kan beskrivas med begreppet hälsolitteracitet, vilket innebär förmågan att ta fördelaktiga beslut om sin hälsa utifrån den hälsoinformation som finns; det vill säga hur människor erhåller, bearbetar, förstår, kommunicerar och använder

sig av informationen. Studier har visat att det finns ett samband mellan låg hälsolitteracitet och sämre hälsa, och därför är det viktigt att förbättra hälsolitteraciteten i samhället. För att förbättra den allmänna hälsan krävs alltså inte bara information, utan det krävs också möjligheter för mottagarna att förstå och använda informationen (IORHLA consortium, 2015).

Kunskapsnivå och informationskällor

Enligt Cotugna et al. (2005) är kunskapen om nutrition i samband med träning och prestation bland idrottare otillräcklig, särskilt när det gäller behovet av protein, vitaminer, mineraler och vätska (Cotugna et al., 2005). Även Nikolaidis & Theodoropoulos (2014) studie gällande sambandet mellan fysisk form och kunskap om nutrition hos fotbollsspelare visade att kunskapen om näring hos de hårt tränande individerna var låg, och att det även fanns ett tydligt samband mellan högre kunskap och bättre fysisk form (Nikolaidis & Theodoropoulos, 2014). Liknande resultat har fått av Hornstrom, Friesen, Ellery & Pike (2011), som undersökte kvinnliga softballspelare. Denna studie visade att ju lägre kunskap om nutrition individerna hade, desto sämre matval gjorde de. Det fanns också ett samband mellan god kunskap och ett näringsintag som uppfyllde de aktuella nationella rekommendationerna. Däremot var medvetenheten hög gällande att en god kosthållning förbättrar prestationen och de flesta ansåg att det är en förutsättning för bättre prestation att ha en god attityd till idrottsanpassad kost (Hornstrom, Friesen, Ellery & Pike, 2011).

Hornstrom et al. (2011) studie visade även att de individer som hade en tränare som främsta kunskapskälla visade sämre resultat i kunskapstestet än de som inte hade det (Hornstrom et al., 2011). Cotugna et al. (2005) nämner tidningar, personal i hälsokostaffärer, tränare, gymägare och andra idrottare som vanliga informationskällor för näring. Medvetenheten om att idrottare har särskilda nutritionsbehov är hög, men ändå tenderar många idrottare att vända sig till opålitliga källor när det gäller informationssökande. Atleternas tränare har ofta högt förtroende hos idrottarna själva, och trots att tränare ofta besitter felaktig och begränsad kunskap är det vanligt att de ger råd om nutrition till sina idrottare (Cotugna et al., 2005).

Internet som informationskälla

Enligt statistik från Statistiska Centralbyrån [SCB] (2014) är det idag 92 procent av Sveriges befolkning i åldern 16-85 år som har tillgång till internet i hemmet. Bärbar dator och smartphone är de vanligaste sätten för internetanvändning, men även surfplattor är flitigt använda och det är 78 procent av befolkningen i åldern 16-85 år som använder internet dagligen (SCB, 2014). År 2015 använde unga i åldern 16-25 år sociala nätverk nästan tio timmar i veckan (Findahl & Davidsson, 2015).

Enligt Larsen & Mikeal Martey (2013) har 75 procent av alla ungdomar i åldern 17-24 år någon gång sökt information om hälsa på internet. Det finns dock studier som visat att den information om nutrition som finns på internet ofta upplevs som mindre trovärdig än den i exempelvis böcker. Ett problem med internet är att det krävs viss kunskap om exempelvis sökstrategier för att kunna söka upp relevant information, och det finns också en osäkerhet kring vilken av denna information som verkligen går att lita på (Larsen & Mikeal Martey, 2013). Borzekowski & Rickert (2001) menar att internet kan öppna goda möjligheter till att nå ut med hälsoinformation till ungdomar, eftersom majoriteten av individerna har tillgång till internet och många ser internet som en naturlig del av sina liv. Många ungdomar ser också internet som en bekväm, enkel och värdefull källa för information om hälsa (Borzekowski & Rickert, 2001).

Forskningsstrategi och enkät som metod

Olika forskningsstrategier kan delas in i kvantitativa och kvalitativa metoder. Bryman (2011) menar att kvantitativ forskning har en naturvetenskaplig grund och ett objektivt synsätt, och innebär att teorier prövas istället för att induceras. Data som samlas in är kvantifierbar och går alltså att mäta i siffror på olika sorters skalor. Detta till skillnad från kvalitativ forskning, som snarare fokuserar på en förståelse av de sociala samspel som finns mellan olika individer och miljön de befinner sig i. Kvalitativ forskning inducerar därmed teorier istället för att pröva dem (Bryman, 2011).

Inom kvantitativ forskning finns olika datainsamlingsmetoder. Eftersom den aktuella studiens syfte krävde att mer än ett fall vid en speciell tidpunkt studerades för att hitta och analysera olika sambandsmönster, genomfördes med hjälp av en enkät i form av en tvärsnittstudie. Enkäter kan se olika ut, men det som definierar en enkät är att frågorna

ofta är av mer sluten karaktär än vid en intervju samt att respondenten själv fyller i sitt svar. Eftersom ingen intervjuare finns närvarande är det viktigt att frågorna är formulerade på ett tydligt och lättförståeligt sätt. Det är också viktigt att enkäten inte är för lång eller innehåller för många oviktiga frågor, eftersom respondenten har lättare för att tröttna och avbryta deltagandet än vid en intervju (Bryman, 2011).

Det finns dock flera fördelar med en enkät jämfört med en intervju. De är billigare och snabbare att administrera, särskilt om den geografiska spridningen är stor, och eftersom enkäterna inte är beroende av intervjuaren kan många svar fås in på kort tid. En annan fördel är att respondenterna inte påverkas av intervjuaren och kan känna sig mer anonyma när det gäller att beskriva saker de kanske drar sig för att berätta om. Till sist är enkäterna flexibla för respondenterna, eftersom dessa själva kan välja när de vill svara på enkäten (Bryman, 2011).

Enkäter kan bestå av både öppna och slutna frågor. För att kunna analysera material som kommit fram genom öppna frågor måste en kodning göras, vilket innebär att svaren delas in i kategorier för att sedan hitta återkommande teman inom varje kategori. Slutna frågor har fördelen att svaren är lätta att bearbeta. Slutna frågor minskar också risken för variation i svaren, och det kan vara lättare för respondenten att se vad frågan egentligen går ut på (Bryman, 2011).

Material och metod

Litteratur

Den teoretiska delen av examensarbetet baserades på vetenskapliga artiklar funna i databaser såsom Summon, ERIC, PubMed och SwePub, med ett eller flera sökord som exempelvis nutrition, energy intake, adolescence, sports, physical education, exercise, knowledge, deficit, information sources, eating habits. Utöver dessa har läroböckerna *Samhällsvetenskapliga metoder* (Bryman, 2011), *Introduktion till vetenskapsteorin* (Johansson, 2011) och *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition* (Abrahamsson, Andersson & Nilsson, 2013) samt de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR, 2012) använts.

Material

Inklusionskriterierna för studien var att respondenterna skulle vara i åldern 15-23 år och att de skulle vara regelbundet idrottande, vilket innebär att de tränar minst en gång i veckan på en måttligt ansträngande nivå (aktivitet i minst 30 minuter som gör att personen blir varm och svettig). På grund av dessa kriterier användes därför en kombination av målstyrt urval och bekvämlighetsurval för att hitta respondenter. Målstyrt urval innebär att deltagarna, istället för att väljas ut på ett slumpmässigt sätt, väljs efter hur relevanta de är för studiens syfte och forskningsfrågor (Bryman, 2011). Rekrivering av deltagare till datainsamlingen skedde därmed främst genom kontakt med idrottsgymnasier och idrottsföreningar. En sökning på Google med ordet "idrottsgymnasium" gjordes och förfrågan om deltagande skickades ut via e-post till de 20 idrottsgymnasier runt om i Sverige som dykt upp överst i sökningen. För att nå idrottare som inte nödvändigtvis går på idrottsgymnasium kontaktades 30 av de idrottsföreningar som stod överst på Skånes Friidrottsförbunds medlemslista. Länken till enkäten spreds också via författarnas vänskapsnätverk på Facebook. De som tackade ja till att delta i studien fick tillsammans med ett missivbrev (se Bilaga 1) tillgång till länken och ombads fylla i enkäten inom en tidsperiod om tre veckor.

Utöver målstyrt urval har även bekvämlighetsurval i form av snöbollsurval använts. Detta innebär enligt Bryman (2011) att de personer som deltar i studien används för att hitta fler möjliga respondenter (Bryman, 2011). I denna studie har flera av de respondenter som deltagit i studien haft vänner eller släktingar som också varit relevanta för studien, och därmed har enkäten kunnat spridas till personer som forskarna troligtvis annars inte hade fått kontakt med.

Datainsamling

Datainsamlingen utfördes genom en webbenkät som bestod av tre delar (se Bilaga 2). Enkäten skapades från grunden av författarna och inspirerades av tidigare studier inom området (Hornstrom et al., 2011; Nikolaidis & Theodoropoulos, 2014; Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013), se Bilaga 2. Enkätfrågorna baserades även på tidigare forskning inom området. De flesta frågorna mättes på nominal- eller ordinalskala och efter varje fråga fanns även ett kommentarsfält där deltagarna ombads att ge en så utförlig

kommentar som möjligt till varför de svarat som de gjort. Enkätens första del bestod av bakgrundsfrågor såsom kön, ålder, vikt, träningsfrekvens och typ av idrottande. Dessa frågor ställdes för att få en bild av vilka som svarat på enkäten och för att lättare kunna identifiera eventuella samband mellan olika faktorer såsom kön, ålder och kunskapsnivå. Den andra delen innehöll frågor om ungdomarnas matvanor och inställning till mat och ätande samt informationskällor gällande kostintaget och måltidsordningen i samband med träning. I både enkätens första och andra del kunde respondenterna själva välja om de ville hoppa över en fråga. Denna utformning gjordes för att ta etisk hänsyn till individerna så att de inte skulle känna sig tvingade att svara på frågor som kunde uppfattas som något känsliga. Den tredje och sista delen var dock obligatorisk, då den bestod av ett kunskapstest med tio påståenden. Respondentens uppgift var att svara på om påståendet var sant eller falskt, samt att därefter ge en kort motivering till det svar som angetts för att tydligare kunna se om respondenten har kännedom om teorin bakom svaret eller om hen endast gissat. På så sätt kunde kunskapsområden lättare identifieras där det fanns en tendens till högre eller lägre kunskap. Kunskapstestet baserades på forskning som finns kring idrottsnutrition (Andersson, 2013; Cotugna et al., 2005; Meyer et al., 2007; Rodriguez et al., 2009) samt grundläggande näringslära. Följande områden valdes därför ut:

- Variationer i näringsinnehåll för ett och samma livsmedel
- Makronäringsämnen (protein, kolhydrater, fett)
- Fiberkällor
- Mikronäringsämnen (järn, D-vitamin och kalcium)
- Alkohols påverkan på näringsupptaget
- Vätska
- Tillskott (vitaminer, protein)

Utöver att enkäten baserades på tidigare forskning validerades alla enkätfrågor före studiens start genom en pilotstudie. 10 personer i författarnas närhet fick svara på enkäten och ge kommentarer på hur dessa uppfattades, om svarsalternativen var aktuella och vad som skulle kunna förbättras med enkäten. Tiden det tog att svara på enkäten mättes till mellan 15 och 20 minuter.

Bearbetning och analys

Bearbetningen av den kvantitativa delen började med att all data överfördes från webbenkätens svarsdel till Microsoft Excel. Varje respondent fick ett eget respondent-ID och all data sorterades så att det gick att se vad varje respondent svarat på respektive fråga. Därefter bearbetades resultatet utefter enkätens tre delar: bakgrundsfrågor, attitydfrågor och kunskapstest. De frågor som mättes på nominal- eller ordinalskala bearbetades med hjälp av beskrivande statistik, procenttal och tabeller. Eftersom kunskapstestet täckte grundläggande näringslära bestämdes att individerna skulle ha minst 80 procent korrekta svar för att kunskapen skulle anses vara god. Analysen av möjliga samband i kunskapstestet gjordes genom T-test med en signifikansnivå som sattes till 0,05.

De kommentarer som getts till de kvantitativa frågorna lästes först igenom av båda författarna var för sig och gemensamma teman skrevs ner. Därefter diskuterade författarna tillsammans hur svaren tolkats och en kodning kunde därför göras. Kodningen gick ut på att författarna kom överens om hur kommentarerna skulle formuleras i resultatet så att de bäst representerade vad respondenterna svarat. Författarna var noggranna med att båda sidor av respondenternas svar skulle vara representerade i de fall där det fanns kommentarer som motsatte varandra. När resultatet var färdigt lästes det först igenom av båda författarna var för sig och därefter tillsammans för att korrigera eventuella fel och missförstånd.

Eftersom studien syftade till att ge en översikt över idrottande ungdomar överlag, samt eftersom antalet respondenter var begränsat, behandlades både män och kvinnor som en enhetlig grupp i denna studie. Män och kvinnor jämfördes endast gällande kunskapsnivå för att undersöka vilka faktorer som kan ligga bakom en varierande kunskapsnivå.

Etiska överväganden

Studien ansågs inte vara kränkande eller beröra känslig information. Hänsyn togs även till Vetenskapsrådets fyra etiska huvudkrav.

- Informationskravet: respondenterna fick vid rekrytering samt före studiens start skriftlig information om studien gällande i vilket syfte den görs, att medverkan är helt frivillig och att de när som helst har rätt att avbryta studien.
- Samtyckeskravet: det var obligatoriskt för alla deltagare godkänna sitt deltagande i webbenkäten. Det framgick tydligt på enkätens startsida att deltagarna genom att fylla i enkäten gav sitt godkännande till att medverka i studien, samt att de uppgifter som lämnas får redovisas och användas i arbetet.
- Konfidentialitetskravet: alla uppgifter under hela studiens gång hanterades konfidentiellt.
- Nyttjandekravet: de data som framkom i studien användes endast i detta projekt. Allt material förstördes efter bearbetning och analys.

Resultat

Beskrivning av respondenterna

Totalt svarade 54 personer, varav 21 exkluderades på grund av fel ålder i relation till inklusionskriteriet för ålder. 23 respondenter var kvinnor med 20,3 år och 10 respondenter var män med medelåldern 18,9 år. Den totala medelåldern bland alla respondenter var 19,9 år. 61 procent var medlemmar i en idrottsförening där de utövade olika idrotter, se Tabell 1 för ytterligare information. De som tränade på egen hand utanför en idrottsförening tränade löpning, styrketräning, crossfit, cykling, promenader och på gym.

Tabell 1. Antal respondenter som utövade respektive idrott.

Idrott i idrottsförening	Antal
Styrkelyft	3
Innebandy	3
Jujutsu	2
Simning	2
Fotboll	2
Amerikansk fotboll	2
Ridning	1
Karate	1
Volleyboll	1
Friidrott	1
Rugby	1
Squash	1
Ej medlemmar i idrottsförening	13

36 procent angav att de bodde i en storstad (Stockholm, Göteborg eller Malmö), 43 procent bodde i en annan större stad och 21 procent var bosatta på landsbygden. De flesta av respondenterna, 52 procent, bodde hemma hos sina föräldrar. 27 procent bodde ensamma i eget boende och 21 procent angav att de bodde i eget boende tillsammans med andra.

Måltidsvanor och inställning till mat och ätande

Antalet lagade mål som respondenterna äter om dagen varierade från en till fyra stycken. De flesta (67 procent) äter dock två lagade mål och 88 procent äter frukost. Det är även vanligt att äta mellanmål/fika; 33 procent angav att de äter 1 mellanmål om dagen och 27 procent angav att de äter 2 mellanmål om dagen. Endast 12 procent svarade att de inte äter något mellanmål alls. Majoriteten (63 procent) äter ett återhämtningsmål efter träning, i form av exempelvis banan, frukt, lättmjölk eller proteinshake. Några kommenterade att de äter middag direkt när de kommer hem, men inget annat direkt efter

själva träningstillfället.

6 procent angav att de följer eller någon gång har följt en ”diet” såsom LCHF, 5:2, paleo eller liknande. Tabell 2 nedan visar även att det fanns en stor enighet kring att smak och njutning är viktigt, och de flesta höll inte med om att de äter bara för att de måste. Drygt hälften (51 procent) höll med om att det är viktigt att maten de äter påverkar prestationen positivt.

Tabell 2. Respondenternas inställning till sex olika påståenden om mat och ätande.

Påstående	Svarsalternativ [%]				
	1 Håller inte alls med	2	3 Varken eller	4	5 Håller med helt
<i>Smaken är det viktigaste för mig när jag äter</i>	3	18	3	42	27
<i>Det är viktigt att maten påverkar min prestation positivt</i>	9	12	21	30	21
<i>Jag ser inte mat som något speciellt, jag äter för att jag måste</i>	48	36	6	0	0
<i>Jag njuter av att äta mat</i>	6	6	3	15	64
<i>Jag bryr mig inte om vad jag äter</i>	39	33	9	9	0
<i>Jag äter det som serveras/finns tillgängligt, smaken är inte så viktig</i>	27	21	36	3	3

Tabell 3 nedan beskriver vikten av möjliga faktorer vid inköp av mat eller fika. Smak, mättnadskänsla och pris angavs som viktiga faktorer, medan vad andra köper eller vad som är populärt inte i särskilt stor utsträckning tycktes avgöra vad som köps då 61 procent svarade att denna faktor inte alls är viktig. Se Tabell 3.

Tabell 3. Respondenternas syn på fem möjliga avgörande faktorer vid inköp av livsmedel.

Om du handlar eller fikar, t.ex. mellanmål, hur viktigt är följande för vad du köper?	Svarsalternativ [%]				
	1 Inte alls viktigt	2	3 Varken viktigt eller oviktigt	4	5 Mycket viktigt
<i>Pris</i>	12	6	36	24	18
<i>Näringsinnehåll</i>	24	9	15	36	15
<i>Smak</i>	6	6	6	39	39
<i>Hur mätt jag blir av det</i>	12	3	9	42	33
<i>Vad andra köper/vad som är populärt</i>	61	12	18	0	0

Gällande matens energiinnehåll angav 27 procent att de tänker på detta. Bland dessa kommenterade en person att hen ”räknar allt”, medan de andra menade att de tänker på kaloriinnehållet genom att helst välja mat med ”mycket näring per kalori”. De som svarade att de inte tänker på matens energiinnehåll (73 procent) kommenterade att det finns en medvetenhet om vad som äts, men att det främst är hur kroppen känns som är viktigt och inte energiinnehållet. Endast en mindre andel (15 procent) angav att de ofta får dåligt samvete efter att ha ätit och att det främst händer efter att ha ätit mycket ”onyttig” mat som till exempelvis, godis. En person kommenterade även att hen får dåligt samvete av att inte få i sig tillräckligt med mat och att hen ständigt är hungrig.

Majoriteten (64 procent) angav att de märker skillnad på träningsprestationen beroende på vad de ätit. Proteinrik kost, ”vanlig mat”, banan, ägg, grönsaker, pasta, långsamma kolhydrater, mat lagad från grunden och blandad kost var mat som enligt respondenterna påverkar träningsprestationen positivt, medan bröd, mat rik på socker och fett, skräpmat, godis, chips, choklad, mjölkprodukter, svårsmält mat, processad mat och snabba kolhydrater angavs som negativt påverkande på träningsprestationen. 70 procent angav att de anpassar vad de äter efter hur mycket de tränar, med kommentarerna att hungern är större på dagar med träning och att de därför äter mer. Några kommenterade

att de försöker äta mer protein på träningsdagar, både generellt samt efter träningspasset.

Merparten av respondenterna (61 procent) svarade att de inte vet om matvanorna har någon betydelse för hur lätt man råkar ut för en skada eller hur snabbt man återhämtar sig från en skada. En mindre andel (15 procent) ansåg att matvanorna inte har någon betydelse, medan 12 procent svarade ”Ja, men bara lite grann” respektive ”Ja, ganska stor” med kommentarer som att risken för överbelastningsskador ökar vid kaloriunderskott, att återhämtningen blir svårare om man avstår från mål, och att en högre kroppsvikt ökar skaderisken vid exempelvis fotboll.

Utbud/inköp

Nästan hälften (42 procent) angav att de påverkas av andra människors åsikter och beteenden i sitt val av mat. Familjen, kompisar och sociala medier var de tre mest frekventa faktorerna som påverkar respondenterna. Se Tabell 4 för detaljer.

Tabell 4. Faktorer som påverkar val av mat och sätt att äta.*

Vad/vem påverkar ditt val av mat och sätt att äta?	Andel respondenter (%)
Familj	67
Kompisar	46
Sociala medier	36
Tidningar	15
Tränare	15
TV-program	12
Övrigt	12
Lärare	6
Inget av ovanstående påverkar mig	21

* Varje respondent kunde välja mer än en faktor, därför är den totala summan av procenten högre än 100.

Av de 27 respondenter vars skola hade en cafeteria/kiosk eller liknande svarade 33 procent att det som finns att köpa där passar för träning. Resterande 67 procent ansåg att det bara finns söta livsmedelsval, att man saknar produkter med protein och att det inte erbjuds något nyttigt. En person kommenterade att utbudet är bra, men att priserna är så höga att hen inte handlar där.

Informationskällor

76 procent ansåg att de har tillräcklig kunskap om kost och näring i samband med träning, medan de som ansåg att de behövde mer kunskap menade att det alltid går att lära sig mer. Det var 33 procent som angav att de fått information om kost och näring av sin idrottsklubb eller tränare, medan 39 procent inte hade fått det. Resterande 27 procent var inte medlemmar i en idrottsklubb och/eller hade inte någon tränare. Av de 11 respondenter som fått information angav sex personer att de fått allmänna råd och fyra personer att de fått råd anpassade efter sin idrott. En person valde att inte svara. Ingen hade fått individuella råd anpassade specifikt efter sig själv.

Tabell 5 beskriver hur stor andel av respondenterna som använder olika informationskällor för att söka information om kost och näring.

Tabell 5. Källor för information om kost och näring.*

Informationskälla	Andel som använder (%)
Träningshemsidor	54
Sociala medier	42
Bloggar	33
Vänner	33
Skolan	27
Böcker	27
Min idrottsförening	24
Veckotidningar	9
Dagstidningar	3
Övrigt	21

* Varje respondent kunde välja mer än en faktor, därför är den totala summan av procenten högre än 100.

De mest använda informationskällorna var träningshemsidor (54 procent), sociala medier (42 procent), bloggar (33 procent) och vänner (33 procent). Övriga informationskällor som angavs var familj, artiklar som sökts upp på egen hand, Jacob Gudiol och databaserna PubMed och Scopus och det var främst individer i åldern 19-23 år som uttryckte att de var källkritiska vid sökandet av vetenskapliga artiklar.

Kunskapsnivå

Kunskapstestet bestod av tio påståenden och respondenternas uppgift var att svara sant eller falskt samt motivera sitt svar, se tabell 6.

Tabell 6. Andel rätta svar i ett kunskapstest med tio påståenden om näringslära.

Påstående (^s = sant, ^f = falskt)	Andel rätta svar [%]
<i>Kolhydrater och fett är kroppens huvudsakliga energikällor.^s</i>	88
<i>Alkoholkonsumtion påverkar upptaget och ämnesomsättningen av näringsämnen positivt.^f</i>	94
<i>Den som inte äter kött (t.ex. nötkött, griskött eller fågel) löper ofta större risk för järnbrist än den som äter kött.^s</i>	73
<i>Fullkornsspannmål är den enda livsmedelsgruppen som är rik på fiber.^f</i>	88
<i>Kalcium och D-vitamin är beroende av varandra för god skelettupbyggnad.^s</i>	85
<i>Vitamintillskott rekommenderas till alla personer som tränar.^f</i>	85
<i>Törst är det enda tecknet på att man behöver fylla på med vätska.^f</i>	79
<i>Vitaminer är bra energikällor.^f</i>	76
<i>Frukt och grönsaker har samma näringsvärde oavsett om de är färska, frysta eller konserverade.^f</i>	70
<i>Proteintillskott är nödvändigt för att få goda träningsresultat.^f</i>	97

De allra flesta svarade rätt på påståendena om makronutrientier, alkoholens påverkan på näringsupptaget, fiberkällor och kalciums och D-vitamins beroende av varandra. På dessa frågor fanns inte många kommentarer. En något lägre andel rätta svar fanns på påståendena om järninnehåll och törst. Kommentarer på dessa frågor var bland annat att det finns flera vegetabiliska livsmedel med högt järninnehåll samt att vätskebrist även kan visa sig genom huvudvärk, trötthet och yrsel. På påståendet om vitaminer som energikällor indikerade kommentarerna på en stor osäkerhet kring om vitaminer innehåller energi eller ej. Vissa kommenterade att de ger ”den lilla extra orken” och att de ”bidrar till att din kropp fungerar optimalt och ger därför energi i längden”. Det respondenterna hade minst rätt i var påståendet om näringsinnehåll i grönsaker, med 70 procent rätta svar. Kommentarer på detta var att det spelar roll hur maten hanteras, att konserverade frukter ofta ligger i sockerlag vilket resulterar i ett högre energiinnehåll, och

att näringsvärdet i frukt och grönsaker förändras över tid på grund av mognadsprocessen. Några kommenterade att de aldrig funderat på att frukt och grönsakers näringsinnehåll kan skilja sig åt. Det respondenterna hade störst andel rätt i var påståendet om att proteintillskott är nödvändigt för att få goda träningsresultat med endast en person (3 procent) som svarade fel. Kommentarererna visade även att det finns en medvetenhet om att det går att få i sig tillräckligt med protein via kosten.

Med kravet om minst 80 procent rätta svar för att kunskapen ska anses vara god var det fyra frågor som inte nådde upp till kravet. Dessa berörde områdena järn, törst, vitaminer och variationer i näringsinnehåll mellan grönsaker. 30 procent av respondenterna hade alla rätt i kunskapstestet, 15 procent hade 9 av 10 rätt och 33 procent hade 8 av 10 rätt. Totalt 21 procent av respondenterna hade mindre än 8 av 10 rätt i testet. Ett T-test som jämförde grupperna 15-19 år och 20-23 år visade att det inte fanns någon signifikant skillnad i kunskapsnivån beroende på ålder ($p=0,84$). Inte heller en jämförelse mellan kvinnor och män kunde påvisa en signifikant skillnad ($p=0,38$).

Diskussion

Resultatet visar att smak och njutning uppfattas viktigt för respondenternas ätande. De flesta av ungdomarna har en medvetenhet om vad och hur mycket som äts samt hur maten påverkar prestationen. Majoriteten kände dock inte till att matvanorna har någon betydelse för skaderisken och möjligheten att återhämta sig efter en skada. De vanligaste informationskällorna för kost och näring var internetbaserade, och det var inte många som fått information från sin idrottsklubb eller tränare. Generellt var nivån i kunskapstestet god, men visade sig vara lägre inom områdena järn, törst, vitaminer och variationer i näringsinnehåll mellan grönsaker. Inga signifikanta samband mellan ålder eller kön och kunskapsnivå kunde identifieras i studien.

Kritisk analys av material och metoder

Respondenter valdes ut genom målstyrt urval och bekvämlighetsurval. För att kvantitativa studier ska ha en hög extern validitet måste urvalet dock ske slumpmässigt (Bryman, 2011), vilket gör att den externa validiteten för denna studie därför inte är särskilt hög.

Eftersom respondenterna själva fick anmäla sitt intresse fanns det dock inget externt bortfall i studien, vilket är en styrka eftersom externt bortfall vanligtvis är ett stort problem vid enkätstudier. Ett stort bortfall gör att stickprovet inte blir lika representativt för populationen som vid ett mindre bortfall (Bryman, 2011). En annan styrka är att de kvantitativa frågorna kombinerats med kommentarer av mer kvalitativ karaktär, vilket enligt Bryman (2011) ger studien en bättre helhet och förklaring till svaren, något som bidrar till en mer heltäckande bild av området som studeras. Reliabiliteten för studien hade dock varit högre om en fullständig triangulering genomförts, exempelvis genom att komplettera enkäten med intervjuer eller fokusgrupper (Bryman, 2011). Detta kunde inte genomföras på grund av en begränsning i tid och resurser.

Enkätens frågor validerades genom att en enklare pilotstudie genomfördes. På grund av begränsad tid och resurser har ingen djupare validering kunnat genomföras, men författarna är överens om att enkätfrågorna gett svar på det som eftersöktes i studien. Det finns dock vissa svagheter gällande enkätfrågorna. Då många av frågorna endast hade ja och nej som svarsalternativ kan det ha inneburit svårigheter för respondenterna att ta ställning till frågan. Detta kan ha gjort att analysen av dessa frågor blivit begränsad, något som hade kunnat undvikas genom att ställa öppna frågor istället eller erbjuda fler svarsalternativ. Även de frågor som hade svarsalternativ på en femgradig ordinalskala hade kunnat förbättras genom att använda fler steg i skalan för att få mer exakta svar. Frågornas struktur med underfrågor kan också ha varit förvirrande för respondenterna. Det är möjligt att enkäten hade uppfattats på ett bättre sätt om varje fråga varit enskild.

Det finns även svagheter med att studien genomfördes genom en webbenkät, då det inte går att vara säker på vem som verkligen svarat på den. Deltagarna kan ha bett någon annan svara, eller så kan de ha påverkats i sina svar av andra som eventuellt varit närvarande vid svarstillfället; om några av deltagarna känner varandra kan de exempelvis ha diskuterat svaren med varandra, särskilt när det gäller kunskapstestet. För att säkerhetsställa kunskapstestens trovärdighet hade författarna kunnat ställa in en viss tidsgräns på samtliga frågor för att minska utrymmet för fusk. Eftersom deltagarna själva fick avgöra om de ingick i målgruppen eller ej finns det även en risk att de svar som angetts i enkäten inte är helt representativa för målgruppen, eftersom det inte går att säkerställa att individerna i fråga verkligen uppfyller inklusionskriterierna. Det finns också en möjlighet att respondenterna modifierat sina svar efter vad de tror är idealt

istället för att svara helt sanningsenligt.

Vid analysarbetet har forskarna kommit överens om hur data ska tolkas, vad data resulterat i och vilken slutsats som kunnat dras. Den interna reliabiliteten är därför hög.

Enligt forskarna fungerade den valda metoden bra för studien. Valet av webbenkät istället för pappersenkät var fördelaktigt med tanke på att målgruppen utgjordes av ungdomar, som ägnar en stor del av sin fritid på internet och vet hur det fungerar, men också för att enkelt kunna nå respondenter i olika delar av Sverige. När det gäller frågornas utformning visar resultatet att studiens syfte och frågeställningar kunde besvaras. Det är dock möjligt att kunskapstestet var något för lätt, och det hade varit intressant att se hur svaren hade sett ut om påståendena istället hade ställts som frågor där respondenterna själva fått fylla i sitt svar.

Eftersom studien endast omfattade 33 respondenter är generaliserbarheten för den aktuella målgruppen inte särskilt hög, eftersom stickprovet är för litet för att vara representativt för populationen. För att få fler respondenter i studien hade författarna kunnat ta fysisk kontakt med skolor och idrottsklubbar istället för att skicka e-post, och fler idrottsklubbar i hela Sverige hade kunnat kontaktas. Fler respondenter hade troligtvis deltagit om enkäten gjorts på skol- eller träningstid under uppsikt av lärare, tränare eller författarna själva. Detta hade även kunnat minska risken för att respondenterna diskuterade svaren med varandra. Eftersom stickprovet är begränsat går det alltså inte att dra några säkra slutsatser utifrån resultatet, men det säger dock något om gruppen som helhet vilket kan öppna upp för större och mer djupgående studier av idrottande ungdomar och deras medvetenhet, inställning och kunskap om mat och näring.

Resultatdiskussion

Det fanns en stor variation i både ålder och idrottsformer vilket minskar risken för att någon viss idrott eller ålder är överrepresenterad. Spridningen av bostadsort var också stor, med representanter från såväl storstäder som mindre orter på landsbygden. När det gäller kön var dock variationen mindre, då antalet kvinnor var över dubbelt så stort jämfört med antalet män. För att få ett mer representativt resultat hade det varit önskvärt att lika många kvinnor som män hade deltagit i studien.

Måltidsvanor

De flesta är medvetna om att de behöver äta flera mål mat om dagen. Nästan alla äter frukost och det är vanligt att äta två lagade mål om dagen samt ett eller flera mellanmål. Detta är positivt, då det för idrottare är viktigt att få i sig tillräckligt med energi (Cotugna et al., 2005; Rodriguez et al., 2009) och ett för lågt energiintag kan försämra prestationen, styrkan och uthålligheten samt även ha en negativ påverkan på immunsystemet och skelettmuskulaturen (Rodriguez et al., 2009). Mer än hälften äter återhämningsmål efter träning, och många av dem som inte gör det kommenterade att de äter middag direkt när de kommer hem, men inget annat direkt efter träning. Det finns alltså en medvetenhet om att det är viktigt att äta efter träning i enlighet med Rodriguez et al. (2009), som menar att det är extra viktigt när återhämtningstiden är kort, det vill säga kortare än 24 timmar, då ett återhämningsmål kan hjälpa till att snabba på återhämtningen (Rodriguez et al., 2009). Respondenterna är alltså medvetna om att det är viktigt att äta efter träning, men det är möjligt att de saknar detaljkunskap om vad och varför eftersom återhämningsmålen inte verkar vara optimalt sammansatta näringsmässigt. Vanligt förekommande är exempelvis banan, frukt, lättmjölk eller proteinshake. Dessa är näringstäta livsmedel, men Abrahamsson (2013) samt Cotugna et al. (2005) rekommenderar att återhämningsmålet bör bestå av både kolhydrater och protein för att fylla på musklernas glykogenförråd samt påbörja uppbyggnaden av musklerna (Abrahamsson, 2013; Cotugna et al., 2005). Dock tycks kunskapen om ett ökat proteinbehov vid träning vara god, eftersom flera av respondenterna medvetet strävar efter ett högre proteinintag på träningsdagar än på vilodagar. Många av respondenterna ökar även sitt matintag på träningsdagar på grund av ökad hunger. Att de gör denna anpassning tyder på en medvetenhet om ett högre energibehov vid träning.

Respondenterna verkar vara medvetna om vikten av att äta en varierad kost, då endast två personer följer eller har följt någon "diet". Detta är positivt eftersom idrottare som följer ett viktnedgångsprogram, utesluter livsmedelsgrupper från kosten eller har en obalanserad kost riskerar att få brist på framför allt vitaminer och mineraler (Meyer et al., 2007; Rodriguez et al., 2009).

Inställning till mat och ätande

Mat och ätande tycks vara viktigt för de flesta. Flertalet menade att smaken är viktig, att de njuter när de äter och inte bara för att de måste. För drygt hälften (52 procent) är det också viktigt att maten de äter påverkar prestationen positivt. Maten tycks alltså inte bara vara nödvändigt utan ätandet innebär också njutning, och det är troligt att respondenterna väljer mat för smakens skull snarare än för prestationens skull. Detta baseras på att respondenterna anger smak, mättnadskänsla och pris som viktigare faktorer än näringsinnehåll vid köp av mat. Resultatet speglar vad Moreno et al. (2008) skriver, nämligen att smaken är en av de faktorer som har störst påverkan vid tonåringars val av mat, tillsammans med bland annat pris och hungersnivå (Moreno et al., 2008).

När det gäller energiinnehåll är det endast en mindre andel som tänker på detta, där några räknar allt för att behålla en viss vikt medan andra tänker på energiinnehållet i form av att välja näringstät mat. De som inte tänker på energiinnehållet innehar en medvetenhet om vad som äts, men fokus ligger inte på antalet kalorier utan på hur kroppen påverkas och känns av maten. Detta visar sig även i att det inte är särskilt många som får dåligt samvete efter att ha ätit. De som får dåligt samvete får det främst efter att ha ätit mycket ”onyttig” mat som exempelvis godis, vilket antyder att respondenterna har en förståelse för att viss mat är sämre för kroppen än annan. Denna förståelse märks även i vilken mat som påverkar träningsprestationen, där proteinrik kost, ”vanlig mat”, banan, ägg, grönsaker, pasta, långsamma kolhydrater, mat lagad från grunden och blandad kost anges ha positiv påverkan på prestationen medan skräpmat, godis, chips, choklad och processad mat är exempel på mat som enligt respondenterna påverkar prestationen negativt. Deras erfarenheter gällande mat före träning tycks alltså överensstämma med de rekommendationer som Rodriguez et al. (2009) ger om mat som intas före träning, nämligen att den bör ha ett lågt fett-, fiber- och koffeininnehåll, innehålla måttliga mängder protein samt mycket kolhydrater och vätska för att prestationen ska bli optimal (Rodriguez et al., 2009).

Det råder betydande okunskap gällande sambandet mellan matvanor och skaderisk. Över hälften svarade att de inte känner till om matvanorna har någon betydelse för skaderisken, och 15 procent menade att det inte har någon betydelse alls. Detta strider mot alla de konsekvenser som Rodriguez et al. (2009) nämner till följd av felaktig kostsammansättning. Exempelvis kan brist på vitamin B₁₂, järn och folat leda till anemi,

brist på kalcium och vitamin D ökar risken för benskörhet och stressfrakturer (Rodriguez et al., 2009), och vätskebrist kan leda till värmekollaps som i värsta fall kan resultera i dödsfall (Rodriguez et al., 2009; Cotugna et al., 2005).

Utbud/inköp

Nästan hälften säger att de påverkas av andra människors åsikter och beteenden i sitt val av mat. Familjen har enligt respondenterna störst inflytande på matvanorna, och även kompisar påverkar. Det är dock troligt att även de respondenter som säger att de inte påverkas av andra ändå påverkas omedvetet av flera faktorer i omgivningen. Exempelvis nämner Moreno et al. (2008) att tonåringar påverkas av bland annat smak, tillgänglighet, bekvämlighet, pris, gruppträck, föräldrar, hungernivå och hälsopåverkan när de tar beslut om vilken mat de ska äta (Moreno et. al, 2008).

När det gäller skolornas utbud av mat är respondenterna inte nöjda, eftersom de flesta produkterna som finns att köpa är söta, onyttiga och saknar protein. Det är alltså möjligt att utbudet i skolornas cafeterior och kiosker behöver ses över och förbättras för att bättre svara upp emot näringsmässiga behov.

Informationskällor

De flesta anser sig ha tillräcklig kunskap om kost och näring i samband med träning. Ändå är det bara hälften av de som är medlemmar i en idrottsklubb som fått information om kost och näring via sin klubb eller tränare, vilket kan bero på bristande tid, ekonomi och kunskap från ledarnas perspektiv. Råden är oftast allmänna och utan specifik anpassning; endast några få har fått råd anpassade efter den idrott som individen tränar. Det verkar alltså inte vara prioriterat av idrottsklubbar att informera om kost och näring. Detta kan i sin tur innebära att tränare och idrottare har olika syn på och uppfattningar om kosten till följd av brist på kommunikation. Felaktig kost kan påverka utövaren lika negativt som ett felaktigt träningsupplägg och därmed öka skaderisken eftersom kroppen inte orkar utföra den fysiska aktiviteten (Carlsson & Kenttä, 2013). Istället för att få information från sin idrottsklubb hittas en stor del av informationen om kost och näring istället av respondenterna själva på olika delar av internet, som exempelvis träningshemsidor, sociala medier och bloggar. Detta är inte förvånande, då en stor del av ungdomarna i åldern 17-24 år någon gång sökt information om hälsa på internet (Larsen

& Mikeal Martey, 2013). Resultatet från en studie av Borzekowski & Rickert (2001) visade att det är nästan lika vanligt bland ungdomar att söka information om kost, nutrition och träning som att söka information om sjukdomar (Borzekowski & Rickert, 2001). Ett problem med internet är emellertid att det krävs viss kunskap om exempelvis sökstrategier för att kunna söka upp relevant information, men det finns också en osäkerhet kring hur vederhäftig informationen är (Larsen & Mikeal Martey, 2013). Det spelar alltså stor roll vilka internetkällor som används och hur källkritisk användaren är. De något äldre respondenterna verkar dock vara medvetna om källkritik, då många av dessa använder sig av vetenskapliga databaser såsom PubMed och Scopus för att leta upp vetenskapliga artiklar. Eftersom många ungdomar ser internet som en bekväm, enkel och värdefull källa för information om hälsa (Borzekowski & Rickert, 2001) kan internet alltså vara ett bra verktyg för att nå ut med information om kost och näring till ungdomar.

Även skolan anges som en informationskälla, men att skolan inte är en vanligare informationskälla än träningshemsidor, bloggar, sociala medier och vänner tyder på att det finns utrymme för förbättring på de svenska skolorna, framför allt de på skolor som är idrottsgymnasier. I studien av Larsen & Mikeal Martey (2013) ansågs lärare vara säkra informationskällor som ungdomar gärna vände sig till för att få information om kost, eftersom utbildning är deras yrkesområde (Larsen & Mikeal Martey, 2013). Lärare på framför allt idrottsgymnasier kan därför ha stort inflytande på ungdomars kunskap om näring och kost, vilket ger dem en viktig roll när det gäller att sprida information i ämnet.

En viktig aspekt när det gäller informationskällor är hälsolitteraciteten. Det är inte bara informationskällorna som är viktiga, utan även att ungdomarna förstår och kan använda sig av informationen för att ha möjlighet att fatta olika beslut om sin hälsa och kosthållning (IORHLA consortium, 2015). Även här kan skolan och ha en betydande roll genom att tidigt lära ungdomar att analysera vad informationen innebär och hur den kan användas.

Kunskapsnivå

Nästan en tredjedel hade alla rätt i kunskapstestet. Ungefär lika många hade 80 procent rätt, och en femtedel hade under 80 procent rätt i testet. Respondenterna hade goda kunskaper (över 80 procent rätta svar) om makronutrient, alkoholens påverkan på näringsupptaget, fiberkällor, samspelet mellan kalcium och D-vitamin och vitamin- och

proteintillskott. Det fanns dock några områden där respondenterna visade mindre kunskap. Mer än en fjärdedel svarade fel gällande att personer som inte äter kött ofta löper större risk för järnbrist. Kommentarer visade på viss kunskap i ämnet eftersom de som svarade fel kommenterade att det finns vegetabiliska livsmedel med högt järninnehåll. Detta är visserligen sant, men eftersom biotillgängligheten för järn är lägre i vegetabiliska än i animaliska livsmedel och att järnbehovet är extra högt under tonåren ligger personer som utesluter kött i riskzonen för järnbrist, särskilt menstruerande kvinnor (Andersson, 2013; Rodriguez et al., 2009; Meyer et al., 2007). Regelbunden träning kan dessutom innebära ett något ökat behov av bland annat järn, eftersom många av de funktioner där mikronutrienterna används belastas vid träning och förlusterna är därmed större (Rodriguez et al., 2009). Järn är alltså ett viktigt näringsämne för idrottare i tonåren, och därför är det viktigt att de har kunskap om detta.

Ett annat område det fanns stor osäkerhet kring var vätskebrist. Vissa var säkra på att törst är det enda tecknet på vätskebrist, vilket är allvarligt eftersom vätskebrist påverkar både den fysiska och mentala prestationsförmågan negativt och kan leda till allvarliga skador, såsom värmekollaps som kan få dödlig utgång (Andersson, 2013; Cotugna et al., 2005; Rodriguez et al., 2009). Även det faktum att barn och ungdomar är särskilt känsliga för uttorkning och behöver tänka extra mycket på att få i sig ordentligt med vätska både före, under och efter träning (Meyer et al., 2007) gör att vätskeintag är ett område där kunskapen behöver förbättras.

Även vitaminer är ett område där respondenterna visade okunskap eftersom det fanns en stor osäkerhet kring om vitaminer innehåller energi eller ej och vilken funktion de har i kroppen. Resultatet överensstämmer med de studier som gjorts av Nikolaidis & Theodoropoulou (2014) samt Trabucco et al. (2013), där majoriteten av individerna trodde att vitaminer innehåller energi (Nikolaidis & Theodoropoulou, 2014; Trabucco et al., 2013). Respondenterna hade också dålig kunskap i området skillnader i näringsinnehåll för olika tillagningsmetoder. En tredjedel tror att näringsinnehållet är lika för grönsaker oavsett om de är färska, frysta eller konserverade, vilket tyder på att de inte vet hur konserverings-, tillagnings- och mognadsprocesser påverkar råvarornas näringsinnehåll. Frysta grönsaker är ofta minst lika näringsrika som färska och kan i många fall vara ett bättre val (Livsmedelsverket, 2016), men att respondenterna inte känner till denna variation tyder på att de skulle behöva bättre kunskap i grundläggande

näringslära.

I studien kunde inga signifikanta samband mellan ålder och kunskapsnivå samt kön och kunskapsnivå identifieras. Detta gör det svårt att identifiera någon särskild grupp som har lägre kunskap än andra. Det kan inte uteslutas att det föreligger en skillnad, men då detta material bygger på få respondenter kunde en statistiskt säkerställd påvisbar skillnad inte påvisas. Det är möjligt att ett högre antal respondenter hade kunnat påvisa tydligare samband.

Reflektion över etiska aspekter

I studien har Vetenskapsrådets fyra huvudkrav informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet uppfyllts. Studien ansågs heller inte vara kränkande eller beröra känslig information, men respondenterna hade ändå möjlighet att hoppa över frågor i enkäten om de inte ville svara på en fråga. Det enda som var obligatoriskt var kunskapstestet, som inte behandlade någon personlig information och där respondenterna hade möjlighet att gissa. Ingen respondent hoppade dock över någon hel huvudfråga, vilket tyder på att dessa var utformade på ett sätt som inte var integritetskränkande. Eftersom alla respondenter var anonyma vid svarstillfället finns det heller ingen risk att varken författarna eller de som läser rapporten ska kunna veta vem som har ingått i studien.

Reflektion över samhällseliga aspekter

I barn- och ungdomsåren är det särskilt viktigt med ett tillräckligt energi- och näringsintag för att kunna tillgodose behovet under tillväxt och fysisk mognad. Ungdomar som idrottar behöver därmed vara extra noggranna med sitt energi- och näringsintag eftersom behovet ser annorlunda ut vid fysisk aktivitet (Cotugna et al., 2005). Denna studie har inte mätt individernas exakta kost- och näringsintag och det går därför inte att säkerställa vad respondenterna verkligen äter, men studien påvisade generellt god kunskap och en medvetenhet bland respondenterna. Dock kan ännu mer göras för att fler ska förstå kostens betydelse vid träning. Större satsningar för att sprida information om kost, näring och risker vid ett felaktigt näringsintag vid träning inom landets idrottsklubbar skulle kunna hjälpa till att göra fler ungdomar mer medvetna om sina

kostvanor så att de kan hålla sig skadefria och friska och därmed också bidra till god folkhälsa. Att tidigt träna på att ta del av hälsoinformation skulle även förbättra ungdomarnas hälsolitteracitet. Studier har visat att det finns ett samband mellan låg hälsolitteracitet och sämre hälsa, och därför är det av stor betydelse att hälsolitteraciteten i samhället är så stor som möjligt (IORHLA consortium, 2015). Hälsolitteracitet berör inte bara individens eget beteende utan innebär även en förståelse för miljömässiga, politiska och sociala aspekter av hälsan (WHO, u.å.). Därför skulle en hög hälsolitteracitet bland idrottare redan i ung ålder kunna förbättra förutsättningarna för en god hälsa och minskad skaderisk, exempelvis genom att vara mer drivande och engagerade gällande utbildning och livsmedelsutbud i skolor och idrottsklubbar.

Relevans för ämnesområdet mat och måltid

Väl sammansatt kost är en viktig förutsättning för effektiv och riskfri träning och prestation. Att undersöka både hur kunskapsnivån gällande mat och näring ser ut hos idrottande ungdomar, deras inställning till mat och ätande samt hur de tilldelas, uppfattar och applicerar information kring kost och träning är relevant för flera olika parter såsom idrottsklubbar, skolor och informationsspridande myndigheter som exempelvis Livsmedelsverket, eftersom resultatet kan bidra till att identifiera särskilda problemområden som motiverar särskilda insatser. Resultatet kan även användas för att uppmuntra utveckling av mer passande mellan- och återhämtningsmål för idrottare. Eftersom studien berör det teoretiska området nutrition kombinerat med mer beteendevetenskapliga aspekter som hälsa, kostvanor samt betydelsen av mat och måltider i vardagen, är den av stor relevans för ämnet mat- och måltidskunskap.

Framåtblick mot nya studier

Då denna studie endast haft ett mindre antal respondenter är det av intresse att göra en större, liknande studie inom målgruppen för att få fram ett säkrare resultat. Bland annat kan det vara givande att göra djupare undersökningar om ungdomarnas inställning till mat och måltider genom exempelvis fokusgrupper eller intervjuer.

Eftersom det tycks saknas nyare studier på hur idrottsförbunden ser på information om kost och näring behövs en mer ingående studie inom detta område. God kunskap om

kost och näring bör vara av intresse för både idrottsförbunden och deras atleter eftersom kosten utgör en viktig förutsättning för prestationen. Att klargöra hur idrottsförbunden arbetar med information om kost och näring kan leda till att särskilda problemområden kan identifieras så att både lokala och nationella satsningar kan göras. Även andra studier som belyser skolans – särskilt idrottsgymnasiernas – funktion när det gäller kunskap om kost och träning kan behövas, eftersom skolan spelar en central roll för kunskapsbildning vilket kan främja idrottande ungdomars hälsa.

Då ungdomarna i denna studie främst tycktes använda sig av internetbaserade informationskällor för kost och näring kan det också vara av intresse att närmre studera dessa; vilka de är, hur de hittas och används, ungdomarnas förhållande till källkritik vid sökning av information samt trovärdigheten för de använda källorna.

Slutsats

Mat och ätande verkar ha en stor betydelse för idrottande ungdomar, då de anser det vara viktigt att maten smakar gott och att ätande innebär njutning. Familjen är en starkt påverkande faktor för ungdomarnas matvanor, och det är även vanligt att kompisar och sociala medier har inflytande. Eftersom utbudet i skolornas kiosker och cafeterior inte anses vara tillräckligt bra ur näringssynpunkt behöver detta sannolikt ses över och förbättras för att bättre motsvara ungdomarnas behov av näring. Många av ungdomarna är medvetna om sambandet mellan kostvanor och prestation och inser vikten av att få i sig ordentligt med energi och näring, men det saknas en insikt om matvanornas betydelse för skaderisken. Detta kan grunda sig i att det inte är särskilt vanligt att idrottsklubbar och tränare ger sina idrottare information om kost och näring, utan att ungdomarna istället använder sig av internet för att söka upp information på egen hand utifrån eget intresse vilket kan vara riskabelt om god källkritik saknas. Ungdomarna i den aktuella studien tycks dock ha god källkritik och även generellt sett god kunskapsnivå med undantag för några enstaka områden. Inga samband mellan kunskapsnivå och ålder eller kön kunde påvisas, men studiens material är litet och för att kunna ge ett säkert resultat behövs fler och mer ingående studier inom området genomföras.

Referenser

- Andersson, A. Idrottsnutrition. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 410-439). Stockholm: Liber.
- Borzekowski, D. L. G. & Rickert, V. I. (2001). Adolescent cybersurfing for health information. A new resource that crosses barriers. *Arch Pediatrics Adolescent Medicine* 155(7), 813-817.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2. [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Carlsson, A. & Kenttä, G. (2013). Låg kunskap om trötthet ger tröttare idrottare. *Svensk idrottsforskning*. Nr 1
- Cotugna, N., Vickery, C. E. & McBee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *The Journal of School Nursing* 21(6), 323-328.
- Findahl, O. & Davidsson, P. (2015). Svenskarna och internet: 2015 års undersökning av svenska folkets internetvanor. Hämtad den 29 april 2016, från https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2015.pdf
- Henriksson, M. (2015, 19 maj). Farligt att äta för lite om man tränar hårt. *Sydsvenska Dagbladet*. Uppdaterad 2015-05-20, hämtad 5 februari 2016, från <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/farligt-att-ata-for-lite-om-man-tranar-hart/>
- Hornstrom, G. R., Friesen, C. A., Ellery, J. E. & Pike, K. (2011). Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of mid-American conference college softball players. *Food and Nutrition Sciences* 2(2), 109-117.
- IROHLA consortium (2015). Making healthy ageing a reality: A comprehensive approach. Groningen: IROHLA consortium. Hämtad den 26 april 2016, från http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/IROHLA_Making_healthy_ageing_a_reality_compressed.pdf
- Johansson, L-G. (2011). *Introduktion till vetenskapsteorin*. (3., [utök.] uppl.) Stockholm: Thales.
- Larsen, J. N. & Mikeal Martey, R. (2013). Adolescents seeking nutrition information: motivations, sources and the role of the internet. I L. A. Tomei (Ed.), *Learning tools and teaching approaches through ICT advancements*. (p. 102-113). Hershey: IGI Global.
- Livsmedelsverket (2016). *Grönsaker och frukt – råd*. Uppdaterad 2016-04-04, hämtad 5 juni 2016, från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/gronsaker-och-frukt--rad/>
- Meyer, F., O'Connor, H. & Shirreffs, S. M. (2007). Nutrition for the young athlete. *Journal of Sports Sciences* 25(1), 73-82.

Moreno, L.A., González-Gross, M., Kersting, M., Molnár, D., de Henauw, S., Beghin, L., Sjöström, M., Hagströmer, M., Manios, Y., Gilbert, C.C., Ortega, F.B., Dallongeville, J., Arcella, D., Wärnberg, J., Hallberg, M., Fredriksson, H., Maes, L., Widhalm, K., Kafatos, A.G., Marcos, A. (2008). Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition* 11(3), 288-299.

Nikolaidis, P. T. & Theodoropoulou, E. (2014). Relationship between nutrition knowledge and physical fitness in semiprofessional soccer players. *Scientifica* 2014, 5 pages.

Nordh, N. (2014). *Se upp för energibrist hos unga som tränar!* Aktuellt om vetenskap och hälsa. Senast uppdaterad 2014-06-09, hämtad 6 februari 2016, från <http://www.vetenskaphalsa.se/energibrist/>

O'Grady, L. (2012). What is knowledge and when should it be implemented? *Journal of Evaluation in Clinical Practice* 18(5), 951-953.

Riksidrottsförbundet (2014). *Idrotten i siffror*. I RF verksamhetsberättelse 2014. Hämtad 6 februari 2016, från http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_63562/cf_394/RF_i_siffror_2014.PDF

Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M. & Langley, S. (2009). Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exercise* 41(3), 709-731.

Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (Statens Folkhälsoinstitut, nr R 2006:13) Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. Från http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

Trabucco, G., Nikoic, M. & Vukovic Mirkovic, B. (2013). Nutritional knowledge and behavior among students practicing sports: a comparison between two countries. *Scientific Journal of the Faculty of Medicine in Nis*, 30(4), 201-208.

WHO (u.å.). *Track 2: Health Literacy and health behaviour*. Hämtad 5 juni 2016, från <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/>

Bilagor

Bilaga 1: Missivbrev till webbenkät

Hej!

Denna webbenkät är en del av ett examensarbete som just nu skrivs inom Gastronomiprogrammet på Högskolan Kristianstad. Studien görs på uppdrag av Riksidrottsförbundet och syftet med enkäten är att få en bild av hur idrottande ungdomar ser på mat samt att klargöra hur kunskapsnivån gällande näring ser ut inom målgruppen. Resultatet kommer att kunna användas till att kartlägga hur kunskapen och attityderna gällande mat och näring ser ut bland landets idrottande ungdomar för att kunna utveckla och förbättra de områden där det behövs. Därför är ert deltagande viktigt.

Alla uppgifter kommer att hanteras konfidentiellt och endast användas i denna studie. De kommer alltså inte att vara tillgängliga för någon annan än oss studenter och handledare som utför studien, och vid studiens slut kommer alla uppgifter att förstöras.

Genom att svara på enkäten godkänner respondenten sitt deltagande i studien. De kan när som helst välja att avbryta enkäten. Deras svar är helt anonyma och går inte att spåra till någon person. Man kan när som helst välja att hoppa över en fråga man de inte vill svara på den.

Enkäten tar ca 15-20 minuter att besvara och består av 30 frågor samt ett kortare kunskapstest. De frågor som enkäten innehåller är framtagna för att kunna göra en så god analys av resultatet som möjligt och vi är därför tacksamma om de kommentarsfält som finns fylls i så utförligt som möjligt.

Om det finns några frågor eller funderingar angående enkäten eller studien, hör gärna av er till kajsa.moberg0026@stud.hkr.se eller emma.lindskog0049@stud.hkr.se.
Stort tack för ert deltagande!

Med vänliga hälsningar
Kajsa Moberg och Emma Lindskog

Bilaga 2: Enkätfrågor

Del 1 – Bakgrundsfrågor

1. Hur gammal är du? Ange din ålder i antal år.
2. Är du...
 - man
 - kvinna
3. Hur mycket väger du? Ange din vikt i hela kilogram.
4. Hur lång är du? Ange din längd i hela centimeter.
5. Var bor du?
 - Storstadsregion (Stockholm, Göteborg, Malmö)
 - Annan större stad
 - Mindre ort på landsbygden
6. Hur bor du?
 - Hemma hos mina föräldrar
 - Ensam i eget boende
 - I eget boende tillsammans med andra
 - Annat, vad:
7. Hur ofta tränar du? Med träning menas någon form av aktivitet/idrott under minst 30 minuter som gör att du blir varm och svettig.
 - 1-2 gånger per vecka
 - 3-5 gånger per vecka
 - 6-7 gånger per vecka
 - mer än 7 gånger per vecka
8. Är du medlem i någon idrottsklubb/sportklubb?
 - Ja
 - Nej

Om ja, vilken är din huvudidrott där?

Hur länge har du utövat denna sport/idrott?

Om nej, tränar du på något annat sätt?

- Ja
- Nej

Om du tränar på något annat sätt än i en idrottsklubb, vad/hur tränar du?

Del 2 – Frågor om inställning till mat och ätande

I detta avsnitt kommer du på många frågor att ha möjlighet att skriva ett utförligare svar. Vi är tacksamma om du skriver så utförligt som möjligt.

10. Hur väl håller du med följande påståenden? Svara på nedanstående skala, där 1 betyder ”håller inte alls med” och 5 betyder ”håller helt med”

- Smaken är det viktigaste för mig när jag äter
- Det är viktigt att den maten jag äter påverkar min prestation positivt
- Jag ser inte mat som något speciellt, jag äter för att jag måste
- Jag njuter av att äta mat
- Jag bryr mig inte om vad jag äter
- Jag äter det som serveras/finns tillgängligt, smaken är inte så viktig

Kommentar:

11. Brukar du tänka på matens energiinnehåll (mängden kalorier)?

- Ja
- Nej

Kommentar:

12. Får du ofta dåligt samvete efter att du ätit?

- Ja
- Nej

Kommentar:

13. Märker du skillnad på träningsprestationen beroende på vad du ätit?

- Ja
- Nej

Kommentar:

Om ja, vilken mat anser du påverkar din träningsprestation positivt?

Om ja, vilken mat anser du påverkar din träningsprestation negativt?

14. Ingår det i ditt idrottsprogram riktlinjer för hur du ska äta?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Kommentar:

15. Anpassar du vad du äter efter hur mycket du tränar?

- Ja
- Nej

Om ja, på vilket sätt?

16. Påverkas ditt val av mat av andra människors åsikter och beteenden?

- Ja
- Nej

Kommentar:

Om ja, vad och vem är det som påverkar dig?

17. Om du handlar eller fikar, t.ex. ett mellanmål, hur viktigt är följande för vad du köper? Ange ett svar på skalan där 1 betyder ”inte alls viktigt” och 5 betyder ”mycket viktigt”.

- Pris
- Näringsinnehåll (t.ex. socker, protein, fett)
- Smak
- Hur mätt jag blir av det
- Vad andra köper/vad som är populärt

Är det något annat som är viktigt för ditt val? Ange isåfall vad:

18. Har dina matvanor någon betydelse för hur lätt du råkar ut för en skada/hur snabbt du återhämtar dig från en skada?

- Ja, väldigt mycket
- Ja, ganska mycket
- Ja, men bara lite grann
- Nej, inte alls
- Vet inte

Kommentar:

19. Hur många lagade mål äter du om dagen? (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

20. Äter du frukost? (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Ja
- Nej

Kommentar:

21. Hur många mellanmål/fika äter du om dagen? (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

22. Brukar du äta ett återhämtningsmål efter din träning?

- Ja
- Nej

Kommentar:

23. Anser du dig ha tillräckligt med kunskap om kost i samband med träning?

- Ja
- Nej

Kommentar:

24. Har du fått information om kost och näring från din sportklubb/idrottsklubb eller tränare?

- Ja
- Nej
- Jag är inte medlem i en idrottsklubb/Jag har ingen tränare

Kommentar:

Om ja, vilken sorts information har du fått?

- Allmänna råd utan specifik anpassning
- Råd anpassade efter min idrott
- Individuella råd anpassade specifikt för mig
- Övrigt, vad:

25. Om din idrottsklubb har en cafeteria, kiosk eller liknande, tycker du att det som finns att köpa där passar dig och din träning?

- Ja
- Nej

Kommentar:

26. Om din skola har en cafeteria, kiosk eller liknande, tycker du att det som finns att köpa där passar dig och din träning?

- Ja
- Nej

Kommentar:

27. Vad/vem påverkar ditt val av mat och ditt sätt att äta? Kryssa i dina svar.

- Sociala medier
- Tidningar
- TV-program
- Kompisar
- Tränare
- Lärare
- Familj
- Inget av ovanstående påverkar mig
- Övrigt, vad:

På vilket sätt påverkar det/de dig?

28. Har du någon gång, helt eller delvis, följt en ”diet”? Exempel på sådana är LCHF, 5:2-dieten, GI-metoden, paleo eller andra. (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Ja
- Nej

Kommentar:

29. Var hittar du information om kost och näring i samband med träning? Kryssa i dina svar. (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Sociala medier
- Bloggar
- Dagstidningar
- Veckotidningar
- Träningshemsidor
- Böcker

- Min idrottsförening
- Skolan
- Vänner
- Annat, vad:

30. Om du skulle tipsa någon om en bra informationskälla när det gäller kost och träning, vilken skulle du tipsa om?

Kunskapstest

I följande frågor vill vi att du svarar sant eller falskt, samt ger en kort motivering till varför du svarat som du gjort. Syftet med kunskapstestet är att få en bild av hur kunskaperna om kost och näring hos idrottande ungdomar ser ut. Du behöver alltså inte vara orolig för att svara fel.

1. Kolhydrater och fett är kroppens huvudsakliga energikällor. (Referens: Nikolaidis & Theodoropoulou, 2014)

- Sant
- Falskt

Motivering:

2. Alkoholkonsumtion påverkar upptaget och omsättningen av näringsämnen positivt.

- Sant
- Falskt

Motivering:

3. Den som inte äter kött (t.ex. nöt, gris och fågel) har en högre risk för järnbrist än den som äter kött. (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Sant
- Falskt

Motivering:

4. Fullkornsspannmål är den enda livsmedelsgruppen som är rik på fiber. (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Sant
- Falskt

Motivering:

5. Kalcium och D-vitamin är beroende av varandra för god skelettuppbyggnad.

- Sant
- Falskt

Motivering:

6. Vitamintillskott rekommenderas för alla personer som tränar. (Referens: Hornstrom et al., 2011)

- Sant

- Falskt

Motivering:

7. Törst är det enda tecknet på att man behöver fylla på med vätska. (Referens: Nikolaidis & Theodoropoulou, 2014)

- Falskt

- Sant

Motivering:

8. Vitaminer är bra energikällor. (Referens: Hornstrom et al., 2011; Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Sant

- Falskt

Motivering:

9. Fukt och grönsaker har samma näringsvärde oavsett om de är färska, frysta eller konserverade. (Referens: Trabucco, Nikoic & Vukovic Mirkovic, 2013)

- Sant

- Falskt

Motivering:

10. Proteintillskott är nödvändigt för att få goda träningsresultat. (Referens: Nikolaidis & Theodoropoulou, 2014)

- Falskt

- Sant

Motivering: