# Gymbesökare och kosttillskott

En studie om användning av kosttillskott inom gymkulturen

Gym users and nutritional supplements
A study about the use of nutritional supplements within the gym culture

Jesper Sirén, Philippe Pahlberg

Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper
Idrottsvetenskap II
Fördjupningsarbete, 7.5 hp
Handledare: Peter Carlman
Examinator: Stefan Wagnsson

## Sammanfattning

Dagens gymkultur gör att det inte bara är män som strävar efter en muskulös och väldefinierad kropp som det en gång var på 1970-80talet. För att kunna uppnå dessa mål används olika former av kosttillskott. Kosttillskott har som uppgift att förbättra sin träning och prestation. Kosttillskott används också för att komplettera kosten. Syftet med denna studie var att få reda på relationen mellan män och kvinnors konsumtion av kosttillskott inom gymverksamheten. Studien baserades på kvantitativ enkätundersökning där 38st deltog. Samtliga deltagande tränade på gym och av dessa 38 var 23st män och 15st var kvinnor. Resultatet från studien visade att männen konsumerade mer kosttillskott än kvinnorna. Medan kvinnorna ville bli starkare och använda kosttillskott som kostkomplement, så ville majoriteten av männen bygga muskelmassa. Slutligen visar det sig att gymverksamheten bidrar till en väldigt stor del och är viktig för kosttillskottsbranschen.

## Abstract

The gym culture today does not only make men strive after a muscular and well defined body as it once was in the 1970´s and 80´s. Various nutritional supplements are used in order to achieve these goals. Nutritional supplements have the task of improving training and performance. It´s also used to supplement the diet. The purpose with this study was to find out the relationship between men's and women's consumption of nutritional supplements within the gym industry. The study was based on questionnaires answers from 38 participants. All the participating trained at a gym and of these 38, 23 were men and 15 were women. The results of the study showed that men consumed more nutritional supplements than women and while women wanted to become stronger and use nutritional supplements as a part of their diet, so did the majority of the men want to build muscle mass. Finally it shows that the gym industry contributes to a very large extent and is important for the nutritional supplement industry.

## Innehållsförteckning

1.0 Inledning.....Sid 4
1.1 Bakgrund.....Sid 4
1.2 Syfte och frågeställningar.....Sid 5
2.0 Litteraturbearbetning.....Sid 6
2.1 Gymkulturens utveckling.....Sid 6
2.2 Protein och aminosyror.....Sid 6
2.3 Kolhydrater.....Sid 7
2.4 Kreatin.....Sid 7
2.5 Prestationshöjande medel.....Sid 8
2.6 Vitamintillskott.....Sid 8
2.7 Omega 3.....Sid 9
3.0 Metod.....Sid 10
3.1 Design.....Sid 10
3.2 Urval.....Sid 10
3.3 Mätinstrument.....Sid 10
3.4 Genomförande.....Sid 12
3.5 Databearbetning.....Sid 12
3.6 Reliabilitet och validitet.....Sid 12
3.7 Etnisk förhållande.....Sid 13
4.0 Resultat.....Sid 14
5.0 Diskussion.....Sid 19
Referenser.....Sid 22
Bilaga.....Sid 25

# 1. INLEDNING

## 1.1 Bakgrund

I dagens samhälle så har träning på gym blivit oerhört populärt, friheten och kombinationen av styrka, kondition och gruppträning på samma ställe är svårt att hitta. Gymanläggningar skapar en kultur där muskulösa och väldefinierade kroppar står i centrum. Denna kultur har gjort att det har blivit en självklarhet för män som tränar på gym att använda sig av kosttillskott som exempelvis protein och kreatin (Patel, 2012).

Fysisk aktivitet och återhämtning förbättras oerhört genom en optimal näringsfull kost. Målet med en näringsfull kost är att möta energi- och näringsbehovet, fylla glykogendepåerna, bygga och reparera vävnad och förbättra återhämtningstiden (Garduno-Diaz & Garduno-Diaz, 2014). För att komplettera sin träning och kost, så har man börjat ta kosttillskott som också har blivit väldigt populärt för aktiva individer (Patel, 2012).

Att idrottare och krigare konsumerade olika sorters livsmedel för att kunna förbättra sin prestation och kunna åstadkomma mera går långt tillbaka till ca 500-400 f.Kr. (Garduno-Diaz & Garduno-Diaz, 2014). Idag är kosttillskottsindustrin väldigt utbredd och svenska företag går med flera miljoner kronor i vinst varje år. Däremot finns det få vetenskapliga studier som kan styrka de påståenden som används i marknadsföringen (Patel, 2012).

Vi tror att gymkulturen bidrar till en väldigt stor del inom kosttillskottindustrin, och skulle vilja undersöka om det finns något samband mellan dessa individer som konsumerar dessa livsmedel och deras åsikter angående kosttillskott.

### 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka relationen mellan kosttillskott och gymverksamheten.

**Frågeställningar:**

Vilket kosttillskott är vanligast?

Hur ser användandet ut i relation till kön och ålder?

Tar man olika kosttillskott beroende på vilken sorts träning man utför?

Hur ofta konsumerar man själva kosttillskottet?

Vad är deras åsikter och erfarenheter angående kosttillskott? Positivt? Negativt?

Varför använder man kosttillskott?

# 2. LITTERATURBEARBETNING

## 2.1 Gymkulturens utveckling

I början av 1980 så fanns det ca 30st gymlokaler, men idag finns det upp till 1500 gymlokaler över hela Sverige (Nilsson, 2014). Antalet som tränade i gym i Sverige under år 2011 gick upp 1.2 miljoner människor och av alla dessa så var 800 000 människor som styrketränade. De övriga fördelades till aerobics och liknande pass (Riksidrottsförbundet, 2011).
Bodybuilding kulturen blev populär i Sverige under 1970-80talet som ökade intresset för gymträning. Under den tiden så var det riktad mest åt manlig bodybuilding och styrketräning (Nilsson, 2014).

Många kvinnor lockades inte att träna på dessa gym för att de oftast var belägna i källarlokaler. Med tiden utvecklades källargymmen och byttes ut mot alltmer fräscha lokaler. De nya gymmen erbjöd ett mer varierat utbud som lockade både män och kvinnor (Nilsson, 2014). I en artikel från Svenska Yle (2014) kan man läsa att det har blivit en alltmer vanligare syn och mer accepterat att kvinnor tränar på gym. Gymmet går mot en allt mer ökad mångfald när det gäller kön (Nilsson, 2014).

## 2.2 Protein och aminosyror

Det kosttillskott som förmodligen är vanligast idag och används mest är protein. Protein blev känt vid sekelskiftet, men man var inte säker på om det var en viktig energikälla. Experiment som gjordes under 1940-talet visade att extra protein inte förbättrade uthålligheten (Applegate & Grivetti, 1997). Men det blev vanligt för många idrottare att äta proteinrik mat under 1940-talet (Garduno-Diaz & Garduno-Diaz, 2014; Applegate & Grivetti, 1997). Anledningen är för att experiment gjordes under 1940-talet som visade att extra protein kunde hjälpa till att öka och förbättra muskelmassa hos tyngdlyftare och styrkeidrottare. Det visade sig att ökning av muskelmassa skedde om man konsumerade mer protein än vad som angavs i näringsläran på 1940-talet (Applegate & Grivetti, 1997).
På 1950 och 1960-talet konsumerade idrottare höga proteinkällor som mjölk och biff för att öka deras intag av protein. På 1970 och 1980-talet skedde en förändring genom att man bytte till proteinpulver och aminosyror (Applegate & Grivetti, 1997).

Experiment från det sena 1980-talet antydde att grenkedjade aminosyror fungerade som energikällor under uthållighetsträning. Genom fitness- och löptidningar fick idrottare veta om forskningen kring aminosyror och gjorde att idrottare utökade resultaten från forskningen och tolkade att tillskott av aminosyrorna leucin, isoleucin och valin skulle behålla muskelmassa och ge bättre prestation (Applegate & Grivetti, 1997).

### 2.3 Kolhydrater

I början av 20-talet var det uppenbart att under mycket tung och intensiv träning så var den primära bränslekällan kolhydrater. När man jämförde ett högt intag av kolhydrater med en fettrik kost, så visade sig att ett högt kolhydratintag ledde till en ökad effektivitet av muskelarbete (Applegate & Grivetti, 1997).

Förståelsen av att använda muskelglykogen under träning, tillsammans med att manipulera olika kolhydratsnivåer från inga kolhydrater, en blandad kost till ett högt kolhydratintag visade sig att muskelglykogen nivåerna kunde kontrolleras och i sin tur ge ökad uthållighet (Bergström, Hermansen, Hultman & Saltin, 1967).

Med den ökade uppmärksamheten av att hur viktiga kolhydrater var i kosten, så tyckte väldigt många idrottare särskilt de som var involverade i uthållighetssporter, att det var väldigt svårt att äta upp den rekommenderande mängden. Dieter baserades på potatis, ris och korn, och många idrottare klagade över en oförmåga att äta tillräckligt för att upprätthålla energibalansen. Sedan försökte idrottare få tag på kolhydratkällor som kunde konsumeras innan man tävlade utan att de skulle orsaka magbesvär. På grund av dessa scenarier så startades en ny produktkategori och kallades för kolhydrattillskott (Applegate & Grivetti, 1997).

### 2.4 Kreatin

Kreatin är just nu det kosttillskott som används mest av personer som har som mål att bygga muskler och återhämta sig. Det har visat sig vara effektivt i idrotter som styrketräning för

där förekommer högintensiv träning med korta repeterande pauser. Kreatin är ett muskelökande kosttillskott som ska utlova ökad styrka vid korta explosiva arbeten. Biverkningar som kramper, viktökning och illamående är vanligast vid användning av kosttillskottet kreatin, men generellt anses det vara säkert för friska vuxna (Garduno-Diaz & Garduno-Diaz, 2014). I Maughan (1995) står det att det finns inga rapporter om skadliga biverkningar vid rekommenderad dos av kreatin och att det inte bryter mot gällande lagar om doping.

### 2.5 Prestationshöjande medel (PWO)

Prestationshöjande medel innan träning har blivit väldigt populärt och är ett växande intresse inom sportnäring. Ny forskning anger att denna sorts kosttillskott är de mest populära jämte mot multi-vitaminer i den unga/vuxna befolkningen (18-35 år) (Spradley et al, 2012).

Prestationshöjande kosttillskott brukar innehålla olika ingredienser för att kunna ge effekter. När de intas tillsammans, så kommer dessa ingredienser samarbeta för att öka olika aspekter av idrottarens prestanda såsom energi, uthållighet och styrka (Smith et al, 2010) Kombinationerna är oftast koffein, beta-alanin och kreatin. Sedan kan ingredienserna skilja beroende på varumärke (Spradley et al, 2012)

### 2.6 Vitamintillskott

Förutom protein och kolhydrater så har idrottare varit intresserad av vitamintillskott sedan 1930-talet. Ändå fanns de studier från 1940-talet som visade att vitamintillskott inte skulle påverka prestationsförmågan för idrottare. Trots detta så har idrottare använt vitamintillskott i decennier fram tills idag (Applegate, Grivetti, 1997). Vissa idrottare såsom gymnaster, långdistanslöpare och brottare kan inte konsumera tillräckliga mängder av näringsämnen eftersom de begränsar kostintaget för att hålla sig inom viktbegränsningar (Lukaski, 2004). Fysiskt aktiva individer bör konsumera en varierad kost som innehåller en mängd olika livsmedel för att maximera vitamin- och mineral och andra näringsintag och därmed eliminerar behovet av näringstillskott (Lukaski, 2004).

### 2.7 Omega 3

Man kan se ett samband mellan konsumtion av omega-3- fettsyror och en låg förekomst av hjärt- och kärlsjukdomar hos folkslaget inuiter på Grönland (Hooper, et al. 2006). Omega 3 bör ingå i kosten för det har betydelse för människans tillväxt och utveckling hela livet (Simopoulos, 1991). Omega-3-fettsyror har visat sig signifikant minska risken för plötslig död orsakad av hjärtarytmier och mortalitet hos patienter med känd kranskärlssjukdom. Källor som lax, tonfisk och fiskolja innehåller mycket av omega-3 fettsyrorna eikosapentaensyra (EPA) och dokosahexaensyra (DHA) (Covington, 2004).

# 3. METOD

## 3.1 Design

Undersökningens metod utgick från den traditionella forskningstraditionen positivismen. Utgångsläget är att vara realistisk, objektiv, söka orsak samt samband och ha ett intresse för generaliseringar (Hassmén & Hassmén, 2008). Detta utgick ifrån en enkät studie som är en kvantitativ metod, det var lämpligast utifrån syftet. Studien ska visa en generell bild av vilka kosttillskott som är mest populärt bland individer samt hur vanligt att personer konsumerade någon sort kosttillskott.

## 3.2 Urval

Metoden bygger på att skapa ett urval med samma fördelning som i populationen med avseende på vissa kända egenskaper (Trost, 2014). I denna forskning så kommer endast individer som tränar på ett gym att delta. Detta är på grund av syftet med denna studie var att fokusera enbart inom gymverksamheten. Dessutom har studien fokus på kön och se vilka likheter och olikheter det fanns inom dessa grupper när det gäller kosttillskott och målsättningar. Ambitionen var att sträva efter minst 30 personer som skulle delta i enkäten, där uppdelningen ska vara 50 % män och 50 % kvinnor i studien. Åldern för att delta i enkäten var minst 15 år och uppåt. Varför en sådan begränsning är för de flesta gym idag har åldersgräns på 15 eller 16 år (Friskis & Svettis, 2013). Slutligen deltog 38st personer i studien, 23 män och 15 kvinnor.

## 3.3 Mätinstrument

Verktyget som användes i denna kvantitativa studie var en enkät, som innehöll åtta frågor. När enkäten utformades var målsättningen att använda ett vardagligt språk, vara tydlig och att inte använda för långa frågeformuleringar. Detta är för att enkäten skulle vara enkel att fylla i och för att undvika missuppfattningar som i sig ökar reliabiliteten (Trost, 2012).

Fråga 1 till 4 i enkäten handlade om bakgrundsvariablar som besvarade frågor som respondenternas kön, ålder och träningsvanor. Vi delade upp träningen i gymmet till 3 delar:

1. Gruppträning (pilates, bodypump, zumba, spinning etc.)
2. Egen träning i gymmet (Styrka, kondition)
3. PT samt egen träning

Detta täcker de aktiviteter som kan utföras på ett gym, och dessa 3 alternativ är helt olika kategorier. "Gruppträning" då det är en speciell viss tid och träning samt en ledare som tar hand om passet och man är flera som deltar, "egen träning i gymmet" så är man helt ansvarig för sin egen träning och "PT samt egen träning" så får man råd angående träning och kost från en personlig tränare. De har också möjligheten att kryssa i flera svar under denna fråga, t.ex. att man utför gruppträning samt egen träning.

Fråga 5 till 8 handlade endast om konsumtionen av kosttillskott, från vad för kosttillskott som användes om det är enbart en eller flera, hur ofta man tog kosttillskottet, deras åsikt angående olika kosttillskott (positivt eller negativt) och slutligen varför de konsumerar kosttillskott. De kosttillskott som användes som alternativ var: proteinpulver, kolhydrattillskott, kreatin, aminosyra, prestationshöjande medel (PWO), omega 3 och vitamintillskott. Samma här så kunde man kryssa i flera alternativ. Dessa olika livsmedel är vad som är mest populärt i marknaden jämfört med andra kosttillskott (Patel, 2012).

För att se deras åsikter angående dessa sju kosttillskott så gjordes en skala där man kan antingen kryssa i mycket positiv, positiv, negativ, mycket negativ eller har ingen åsikt. Detta kan då ge information om hur pass nödvändigt de tycker att dessa kosttillskott är. Slutligen är en fråga angående varför de konsumerar kosttillskott med alternativen: Bygga muskler (gå upp i vikt), fettförbränning (gå ner i vikt), kostkomplement, förbättra styrka, förbättra kondition, använder inte kosttillskott och inget av dessa anledningar. Här hade man också möjligheten att kryssa i flera alternativ, t.ex. bygga muskler och förbättra styrka.

### 3.4 Genomförande

Respondenterna som valdes ut är endast personer som tränade på gym. Respondenter tillfrågades via Facebook och på olika gym om de ville delta i studien. Respondenterna informerades om vad undersökningens syfte var samt att den är anonym. Därefter skickades enkäten som länk på Facebook. När man använder Survey&Report så kan man genomföra enkätstudien via nätet eller i sin mobil. Det gav respondenterna friheten att ta den tid de ville och fylla i enkäten när det passade. De personer som svarade på enkäten i gym fick använda mobiltelefonen på grund av att inga pappersenkäter blev utskrivna.

### 3.5 Databearbetning

För att analysera resultatet på enkäten så skapades en rapport i Survey & Report som sedan överfördes till Microsoft Excel för att skapa tabeller och diagram.
Där kan man göra uppdelningen mellan män, kvinnor, åldrar, fysisk aktivitet, olika målsättningar och kosttillskott för att sedan jämföra med varandra för att kunna besvara frågeställningarna och studiens syfte.

### 3.6 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet är två egenskaper i studien som påverkar studiens trovärdighet. Dessa två är kopplade till varandra. Reliabilitet betyder upprepbarhet. Man ska kunna utföra samma studie, med samma förutsättningar, och få samma resultat. Validitet handlar om man har lyckats fånga det man vill fånga. Med andra ord om man har mätt det man avsåg att mäta. Man kan inte ha hög validitet utan att ha hög reliabilitet men man kan ha hög reliabilitet utan att ha hög validitet (Hassmén & Hassmén, 2008). Undersökning kommer ju enbart hålla sig till individer inom gymverksamheten. Om man skulle låta respondenterna vara helt slumpmässiga t.ex. från olika idrotter samt personer som inte utför någon typ av fysiskt aktivitet så kan själva reliabiliteten bli oerhört låg.

Reliabiliteten kan sänkas pga. många alternativ när de gäller olika kosttillskott, målsättningar samt vad deras åsikt är angående ett visst kosttillskott. Dock detta var helt medvetet val för oss för att få en större spridning på svarsalternativen och en stor bas angående olika kosttillskott och målsättningar.

### 3.7 Etisk förhållningssätt

Studien kommer att hålla oss till de fyra kraven som är till för att skydda de personer som är med i undersökningen, dessa är:

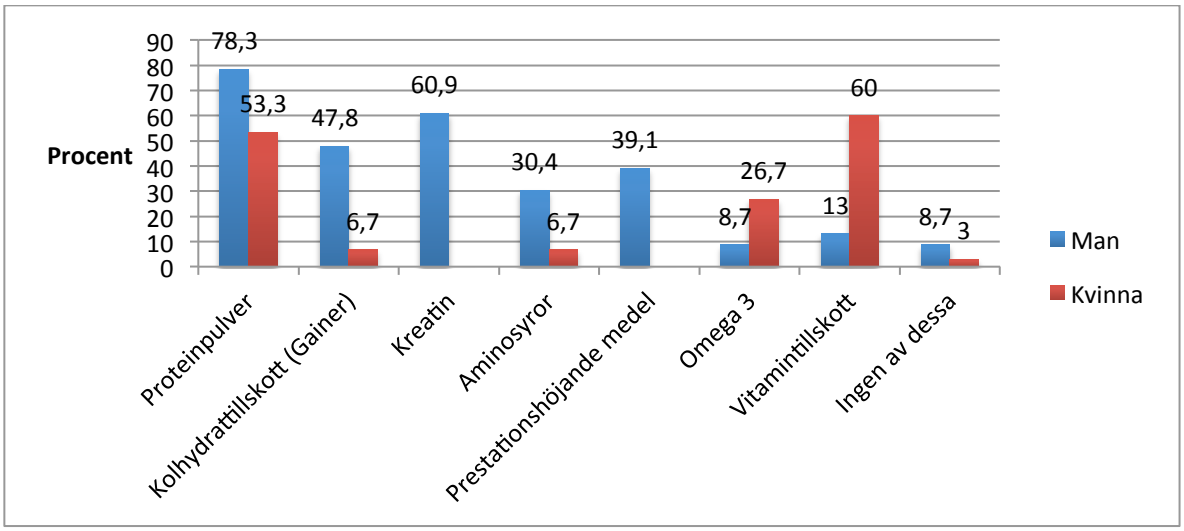
1. Informationskravet: Det handlar om att vi som forskare måste informera de som blir berörda av forskningen om det aktuella syftet för studien (Hassmén & Hassmén, 2008).
2. Samtyckekravet: Detta betyder att en deltagare får bestämma själv om han eller hon vill medverka i studien (Hassmén & Hassmén, 2008).
3. Konfidentialitetskravet: Det handlar om att forskningen kommer att vara konfidentiell och anonym. Det betyder att vi som utför studien inte kommer att veta vem som har svarat vad på enkäten (Hassmén & Hassmén, 2008).
4. Nyttjandekravet: Vilket betyder att resultaten vi får fram endast kommer att användas i forskningssyfte och inget annat (Hassmén & Hassmén, 2008).

För att upprätthålla och följa dessa fyra krav så var det första som gjordes att fråga de som var utvalda om de ville delta i studien och en liten förklaring om syftet med själva forskningen. Respondenterna fick samma information igen under inledningstexten i enkäten.

Det som kan ha påverkat själva uppfattningen om att enkäten var anonym och frivillig är att man hade någon form av relation till de flesta som var utvalda. Det kan ha skapat press hos de som deltog, att de känner sig att man måste göra enkäten för vår skull. På grund av att man kände de flesta som var utvalda, kanske de inte kände sig så anonyma, dessa 2 saker kan ha påverkat även reliabiliteten i studien.

# 4. Resultat

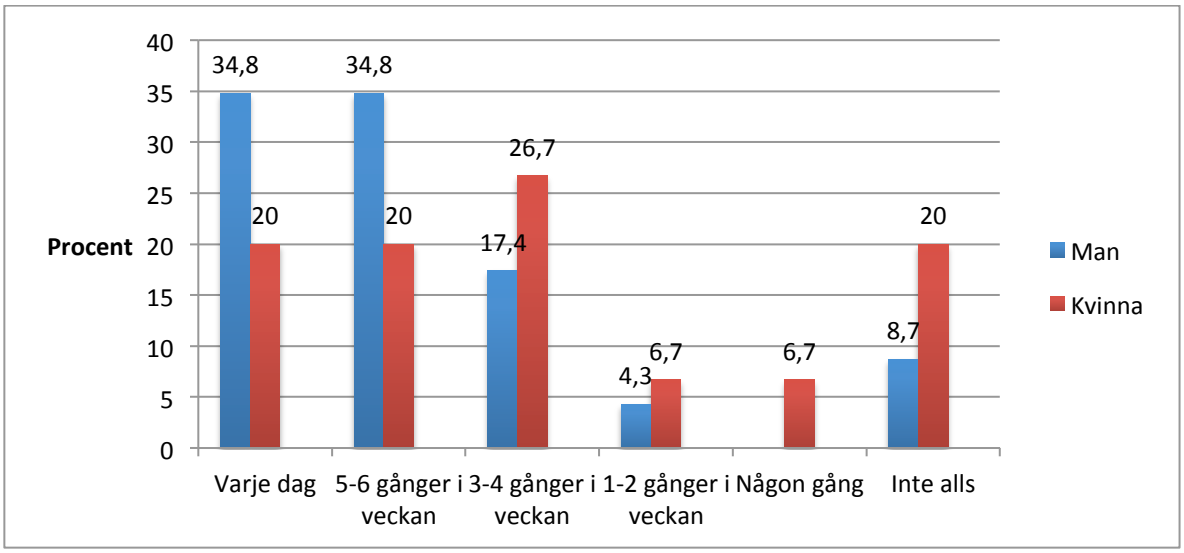
## Användning av kosttillskott




**Figur 1.** *Användning av kosttillskott uppdelat på män (n=23) och kvinnor (n=15)*

Majoriteten av männen konsumerade proteinpulver som kosttillskott. Kreatin är också oerhört populär hos män samt gainer och PWO. Kvinnor konsumerade även mycket proteinpulver men majoriteten tog vitamintillskott. Totalt var det 11,7% som inte tog kosttillskott utifrån de alternativ som fanns.

## Konsumtion av kosttillskott




**Figur 2.** *Antal tillfällen man konsumerar kosttillskott/vecka bland män (n=23) och kvinnor (n=15)*

De flesta män hade en väldigt stark koppling angående hur ofta de använde kosttillskott. Det var lika många respondenter som konsumerade kosttillskott varje dag och 5-6 dagar/veckan både för män och kvinnor. 3-4 gånger/veckan och 1-2 gånger/veckan så var det lika många antal mellan män och kvinnor. 28,7% utifrån denna tabell tog inget kosttillskott.

**Åsikter angående kosttillskott:**

**Proteinpulver**

Det var 9 män som hade mycket positiva åsikter angående proteinpulver och 12st med positiva åsikter. Bland kvinnor hade 10st positiva åsikter angående proteinpulver. Ingen ansåg att protein var negativt eller mycket negativt. Det var endast 2 män och 2 kvinnor som inte hade någon åsikt.

**Kolhydrattillskott (Gainer)**

Användandet av kolhydrattillskott visar vara en stor skillnad mellan män- och kvinnor. Väldigt få kvinnor har en positiv bild av kolhydrattillskott (N=1) och inga kvinnor har en mycket positiv bild av kolhydrattillskott. Dock var det endast 2 kvinnor som tyckte det var negativt. Resten hade inga åsikter (N=12). Män hade mycket positiva åsikter (N=4) och positiva åsikter (N=7). 2 män ansåg att det var negativt och 1 mycket negativt. 7 män hade inga åsikter alls.

**Kreatin**

Männen ansåg att kreatin var mycket positivt (N=12), och slår vi ihop mycket positivt med positivt (N=4) så tycker majoriteten av respondenterna att kreatin är något de gillar. Dock var det endast män som hade en sådan åsikt. När de gällde kvinnor så tyckte de varken positivt eller negativt, utan alla kvinnor hade ingen åsikt överhuvudtaget (N=15).
6 män hade ingen åsikt alls.

**Aminosyror**

Här kan man se likheter mellan män och kvinnor. De hade positiva åsikter och inga åsikter alls. De hade samma åsikter förutom en kvinna som påstod det var negativt med aminosyra. Även om de hade liknande åsikter, så var endast 20 % av kvinnorna som tyckte aminosyror var positivt (N=1) och mycket positivt (N=2), jämfört med män då 43 % av dom tyckte de var positivt (N=5) och mycket positivt (N=5).

4,3 % av kvinnorna ansåg aminosyra som något negativt och 47,8 % av kvinnorna hade ingen åsikt. 43 % av männen hade ingen åsikt.

**Prestationshöjande medel (PWO)**

Män hade positiva åsikter angående prestationshöjande medel. Endast 20 % kvinnor hade någon åsikt angående denna sorts kosttillskott. Inga mycket positivt, en kvinna tyckte de var positivt och två ansåg PWO negativt. Resten av kvinnorna hade ingen åsikt. Männen hade inga negativa åsikter utan många män hade inga åsikter.

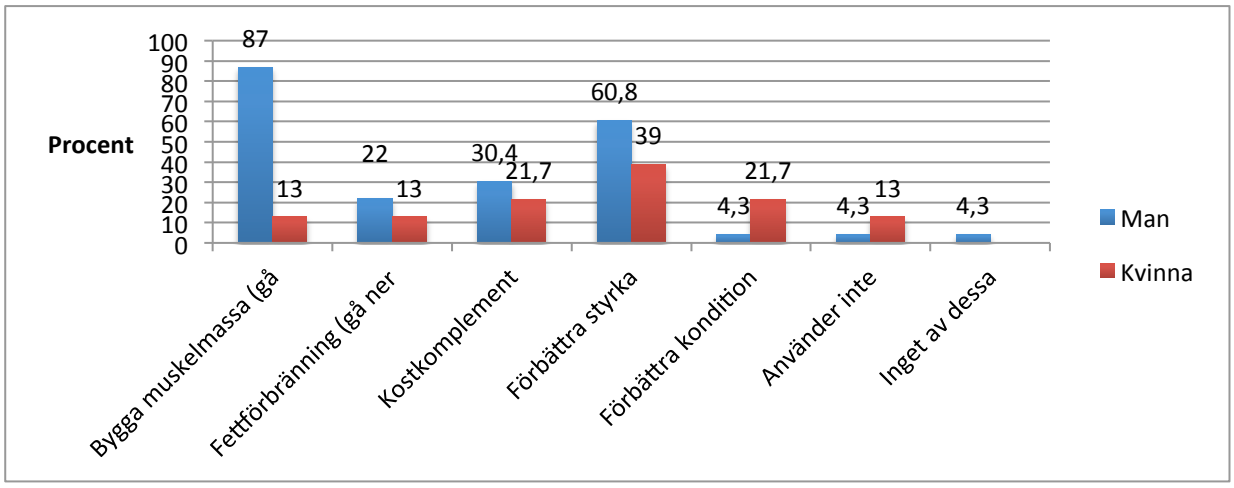
**Omega 3**

Både män och kvinnor hade positiva åsikter angående Omega 3 var något positivt. Endast 13 % kvinnor hade ingen åsikt angående Omega 3. Medan 13 % kvinnor tyckte det var mycket positivt och 66 % anser att de var positivt. Män hade mer blandade åsikter där 34,7 % hade ingen åsikt, men majoriteten även där ansåg att Omega 3 var slutligen positivt.

**Vitamintillskott**

Resultatet angående vitamintillskott liknar Omega 3 väldigt mycket. Där majoriteten av både män och kvinnor tillsammans tyckte de var positivt. Män däremot har ännu en gång blandade åsikter där hälften ansåg det var positivt eller mycket positivt, och resten hade ingen åsikt. Kvinnor hade också väldigt positiva åsikter där endast 13 % hade ingen åsikt.

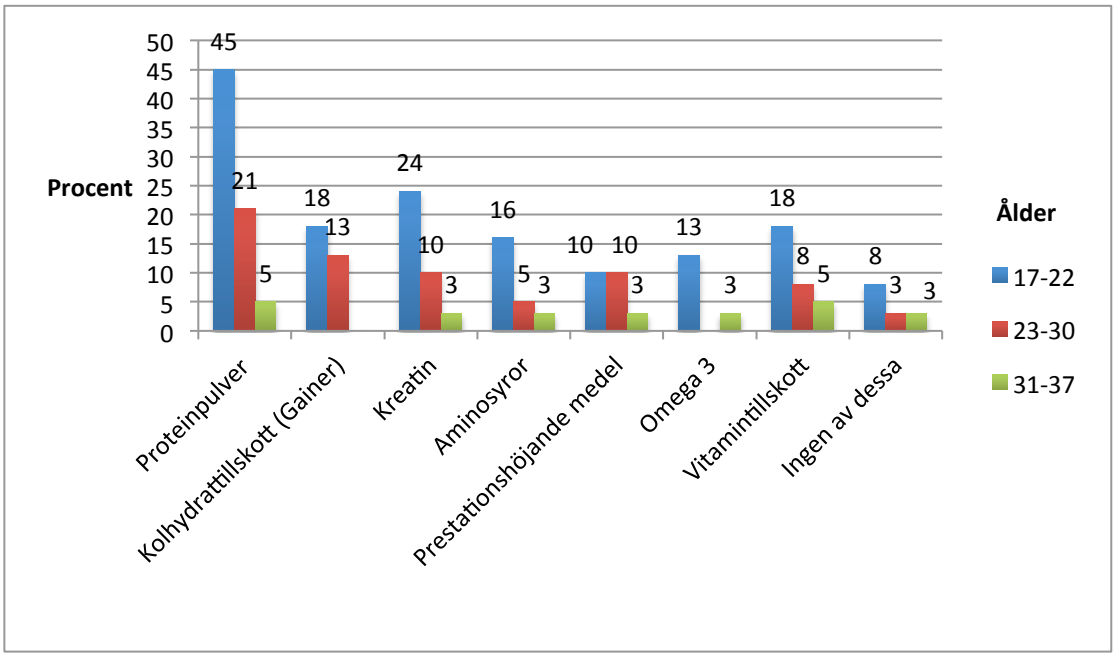
**Målsättningen med kosttillskott**




**Figur 3.** *Tabellen visar uppdelningen av olika målsättningar mellan män (n=23) och kvinnor (n=15).*

Nästan häften använder kosttillskott med en målsättning att bygga muskler när de gäller män. En stor del män vill också förbättra sin styrka. I kvinnors fall så var majoriteten av respondenternas målsättning att bli starkare. En del vill också förbättra kondition, men även använda kosttillskott som kostkomplement. Generellt så hade kvinnor mer spridning när gällde målsättningar jämfört med männen, där muskler och styrka var det största anledningen att konsumera kosttillskott.

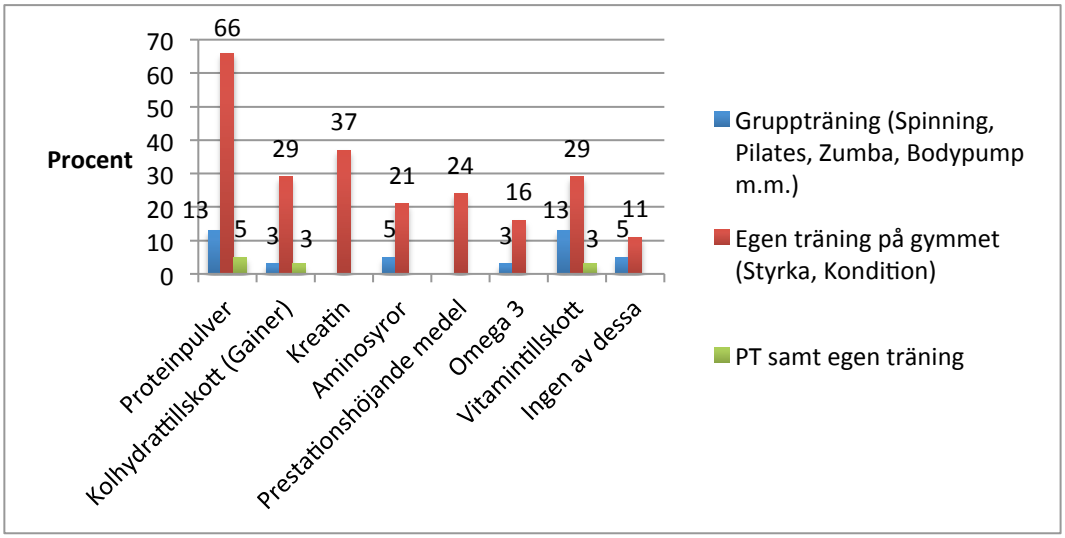
**Samband mellan ålder och kosttillskott**



**Figur 4.** *Samband mellan kosttillskott och olika åldrar. Här kunde man kryssa i flera alternativ av kosttillskott.*

Här kan man se att det kosttillskott som personer i åldrarna 17-22 och 23-30 använder mest är proteinpulver. Personer i åldrarna 31-37 använder lika mycket protein som vitamintillskott. Det är också väldigt få personer i åldrarna 31-37 som använder proteinpulver, kreatin, aminosyror, prestationshöjande medel, omega 3 och vitamintillskott. Dock var det väldigt få personer i åldrarna 31-37 som deltog i studien.

**Sambandet mellan träning och kosttillskott**




**Figur 5.** *Uppdelning av kosttillskott och fysisk aktivitet samt deras samband, här fick man möjligheten att kryssa i flera alternativ angående kosttillskott och fysisk aktivitet.*

De som konsumerar mest kosttillskott av olika slag är de som utför sin egen form av träning. En del inom gruppträning använder också kosttillskott men inte många angående träning med PT. Det kosttillskott som konsumerades mest var proteinpulver (84 %) sedan vitamintillskott (45 %), kreatin (37 %) och kolhydrattillskott (35 %).

## 5. Diskussion.

Syftet med studien var att undersöka hur vanligt det är att kosttillskott förekommer i gymverksamheten. Man kunde ha gjort metoden annorlunda genom att försöka få fram lika många respondenter hos de tre olika träningsformerna samt mellan män och kvinnor. Vi hade också kunnat få tag på fler respondenter som vi inte kände eller var vän med. Utifrån resultatet, så kan man se att kosttillskott är en naturlig del av gymkulturen. Det var endast 3 i hela studien som inte tog något slags kosttillskott. Respondenterna konsumerade kosttillskott flera antal gånger i veckan och sammanlagt var det endast 3 som tog 1-2 gånger/veckan och någon gång. Detta hängde också ihop med hur ofta de tränade på gym. Tränade man 5-6 gånger/veckan så konsumerade man kosttillskott 5-6 dagar/veckan eller mer.

Majoriteten av männen tränade 5-6 dagar/veckan, och användningen av kosttillskott var främst för män även 5-6 dagar/veckan. Angående kvinnor så tränade de flesta 3-4 dagar/veckan, och majoriteten av hur ofta kvinnor konsumerade kosttillskott var också 3-4 dagar/veckan. Man kan då se ett samband mellan antal träningsdagar och användning av kosttillskott.

Protein visade sig vara det vanligaste kosttillskottet som konsumerades bland respondenterna och användes mest i åldrarna 17-30. Detta resultat styrks av Applegate & Grivetti (1997) som tidigare nämnts i litteraturbearbetningen där det står att protein förmodligen är kosttillskottet som är vanligast och används mest. Protein är också det kosttillskott som användes mest vid egen träning på gymmet. Att inta protein efter träning kan påskynda återhämtningen om man tränar flera gånger i veckan, och kosttillskott som innehåller protein är något som är lättillgängligt att köpa i både affär, gym och online-butiker kan underlätta för de individer som har svårt att ta med sig egen mat efter träning (Johansson & Müller, 2012 ). Dock när det gäller samband mellan olika kosttillskott och åldrar så är det svårt att dra en slutsats i denna studie, pga. att de flesta var endast mellan 20-30års åldern.

Studien visar att det finns en stor skillnad mellan män och kvinnor när det gäller träning i grupp och träning med PT. Det var endast 1 man som tränade i grupp jämfört med 9

kvinnor. När det gällde träning med PT så var det 2 kvinnor och inga män som utförde denna form av träning. Dock att jämföra träning med PT mellan könen är väldigt svårt att göra på grund av att det var endast 2 respondenter som deltog.

Majoriteten av männen konsumerade kosttillskott för att bygga muskelmassa och bli starkare. Männen konsumerade flera sorters kosttillskott jämfört med kvinnorna såsom kreatin, prestationshöjande medel och aminosyror. Kreatin var det kosttillskottet som skiljde sig mest i användning mellan könen. Alla kvinnor hade ingen åsikt angående kreatin. Däremot ansåg männen att det var viktigare jämfört med kvinnorna i studien att öka i muskelmassa. Männen från studien och deras största mål att öka i muskelmassan styrks i Garduno-Diaz & Garduno-Diaz (2014) för där står det att kreatin är kosttillskottet som används mest av personer som vill bygga muskler. De vanligaste kosttillskotten bland kvinnorna var protein och vitamintillskott, och kvinnorna hade som främsta målsättningen att bli starkare. Men deras målsättningar jämfört med männens var mycket mer utspritt, majoriteten ville bli starkare men förbättra konditionen samt använda kosttillskott som kostkomplement. Att just protein samt vitamintillskott är mer populär bland kvinnor än andra kosttillskott kan vara för att de vill få i sig alla näringsämnen och inte endast bli starkare och bygga muskler. En del kvinnor ansåg ju som sagt att kosttillskott är ett bra komplement till ens kost.

Åsikterna angående olika kosttillskott var relativt lika på vissa avsnitt, dock var det knappt någon som tyckte kosttillskott var negativt. Det var antingen positiva åsikter eller inga åsikter alls. Detta kan ha varit pga. att de inte visste vad för slags kosttillskott vissa var. Kvinnorna hade väldigt lika uppfattningar när det gällde olika kosttillskott. När män inte hade några åsikter så var de antingen lika många eller fler som tyckte kosttillskottet var positivt. T.ex. 43 % män hade ingen åsikt angående vitamintillskott, men det var även 10män som tyckte det var positivt. Kvinnor hade däremot väldigt lika åsikter, t.ex. var det något positivt så hade den stora majoriteten samma åsikt. 1 kvinna tyckte prestationshöjande medel var positivt och 13 % kvinnor tyckte det var negativt, men 80 % kvinnor hade ingen åsikt.

Det var som sagt endast 38 respondenter i denna studie, och det kan vara svårt att dra en slutsats eftersom det var olika antal respondenter hos de tre träningsformerna och mellan män och kvinnor. Dock finns det studier som Johansson & Müller (2014) och Devad & Wallin (2007) där resultatet är oerhört lika trots att studierna gjordes på helt andra områden i Sverige. Utifrån denna studie så kan man se att människors konsumtion av kosttillskott inom gymverksamheten bidrar väldigt mycket till kosttillskott industrin. Skulle inte gymverksamheten vara så stor som den är idag, så skulle kosttillskott industrin drabbas. Det bör dock tilläggas att fysiskt aktiva personer bör maximera intaget av vitaminer, mineraler etc. genom varierad kost av olika livsmedel. Detta gör så att behovet av att använda olika kosttillskott försvinner (Lukaski, 2004).

**Vidare forskning**

Det skulle kunna genomföras studier angående individernas kunskaper av olika slags kosttillskott. I denna studie så hade väldigt många kryssat i alternativet ”har ingen åsikt” speciellt kvinnor. Detta kan tyda på att många inte kände till vissa kosttillskott.

Slutligen så kan man se att väldigt många använder kosttillskott inom gymkulturen, och kosttillskott industrin tjänar flera miljoner i Sverige och i USA så är det upp mot flera miljarder (Patel, 2012). Forskning angående marknadsföringen av kosttillskott borde genomföras och hur det påverkar individerna att köpa dessa produkter.

Denna forskning kan användas som stöd till andra studier som en bekräftelse att kosttillskottsindustrin har en stor roll inom gymverksamheten.

## REFERENSLISTA:


Applegate, E. A., & Grivetti, L. E. (1997). Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *The Journal of Nutrition*, *127*(5), 869S-873S.

Bergström, J., Hermansen, L., Hultman, E., & Saltin, B. (1967). Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiologica Scandinavica*, *71*(2 3), 140-150.

Covington, M. B. (2004). Omega-3 fatty acids. *Atlantic*, *1*, 2-0.

Devad, M., & Wallin, P. (2007). Kosttillskott åt folket?!: en kvantitativ studie om användandet av och åsikter om kosttillskott. http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:627/FULLTEXT01.pdf

Elizabeth A. Applegate and Louis E. Grivetti. *Search for the Competitive Edge: A History of Dietary Fads and Supplements*http://jn.nutrition.org/content/127/5/869S.full - fn-1 http://jn.nutrition.org/content/127/5/869S.full#ref-38

*Fitnesstrenden är här för att stanna* (2014). [Elektronisk] Svenska Yle, 19 januari. http://svenska.yle.fi/artikel/2014/01/18/fitnesstrenden-ar-har-att-stanna Hämtad 2015-05-23

Garduno-Diaz, S. D., & Garduno-Diaz, P. Y. *The Evolution of Sports Nutrition: A Historical Perspective and Contemporary Practices.* http://www.projournals.org/IJMPHSR/0920140603.pdf

Hassmén, N. & Hassmén, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Farsta: SISU Idrottsböcker, 2008. Antal sidor: 414.

Hooper, L., Thompson, R. L., Harrison, R. A., Summerbell, C. D., Ness, A. R., Moore, H. J., ... & Smith, G. D. (2006). Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. *Bmj*, *332*(7544), 752-760.

Johansson, K., & Müller, S. Bakomliggande orsaker till användandet av kosttillskott: En enkätstudie om användning och attityder till kosttillskott. http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:552202/FULLTEXT01.pdf

Lukaski, H. C. (2004). Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition*, *20*(7), 632-644.

Maughan, R. J. (1995). Creatine supplementation and exercise performance. *International journal of sport nutrition*, *5*(2), 94-101. http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1550-2783-7-10.pdf

Nilsson, A. (2014). *Gymkulturen som livsstilsval i det senmoderna samhället.* http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=4538834&fileOId=4538838

Patel, K. (2012). *Kosttillskott bland gymbesökare–det nödvändigaste av onödigheter?* http://bada.hb.se/bitstream/2320/11171/1/2012CE20.pdf

Riksidrottsförbundet (2011-04-14). Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning. [Rapport] http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx [2014-02-04]. Hämtad 2015-05-20

Simopoulos, A. P. (1991). Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development. *The American journal of clinical nutrition*, *54*(3), 438-463.

Smith, A. E., Fukuda, D. H., Kendall, K. L., & Stout, J. R. (2010). The effects of a pre-workout supplement containing caffeine, creatine, and amino acids during three weeks of high-intensity exercise on aerobic and anaerobic performance. *J Int Soc Sports Nutr*, *7*(10), 10-1186.

Spradley, B. D., Crowley, K. R., Tai, C. Y., Kendall, K. L., Fukuda, D. H., Esposito, E. N., ... & Moon, J. R. (2012). Ingesting a pre-workout supplement containing caffeine, B-vitamins, amino acids, creatine, and beta-alanine before exercise delays fatigue while improving reaction time and muscular endurance.*Nutr Metab (Lond)*, *9*, 28.

Trost, J. *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur, 2001. Antal sidor: 168.

**Internetsidor:**

http://taby.friskissvettis.se/medlem/vanliga-fragor/Hämtad 2015-05-15

**Bilaga.**

Hej!
Vi är två studenter på Karlstad Universitet som studerar idrottsvetenskap med inriktning idrottscoachning. Vi ska skriva en B-uppsats angående användning av kosttillsskott i gymverksamheten. Denna enkät tar endast 2-3 minuter att genomföra. Informationen ska endast användas till vår B-uppsats och du som svarar på denna enkät kommer att vara anonym.

## Så här fyller du i pappersenkäten

Nedan ser du hur du markerar ett svarsalternativ och hur du avmarkerar ett redan gjort val.

 Korrekt markerat svarsalternativ

 Inkorrekt markerat svarsalternativ, krysset ska var mitt i rutan

 Inkorrekt markerat svarsalternativ, krysset är alltför kraftigt

 Ångrat val, svarsalternativet räknas inte som markerat

**1. Kön**

Man

Kvinna

**2. Ålder**

**3. Vilken sorts träning utför du? (Du kan kryssa i fler än ett alternativ)**

Gruppträning (Spinning, Pilates, Zumba, Bodypump m.m.)

Egen träning på gymmet (Styrka, Kondition)

PT samt egen träning

**4. Hur ofta tränar du?**

Varje dag

5-6 gånger i veckan

3-4 gånger i veckan

1-2 gånger i veckan

Mindre än 1 gång i veckan (Varannan vecka, Någon gång i månaden etc.)

**5. Använder du någon av dessa kostillskott? (Du kan kryssa i fler än ett alternativ)**

Proteinpulver

Kolhydrattillskott (Gainer)

Kreatin

Aminosyror

Prestationshöjande medel (PWO)

Omega 3

Vitamintillskott

Ingen av dessa

**6. Hur ofta använder du kosttillskott?**

Varje dag

5-6 gånger i veckan

3-4 gånger i veckan

1-2 gånger i veckan

Någon gång

Inte alls

**7. Vad tycker du om följande kosttilskott**

| | Mycket positivt | Positivt | Negativt | Mycket negativt | Har ingen åsikt |
|---|---|---|---|---|---|
| Proteinpulver | | | | | |
| Kolhydratstillskott (Gainer) | | | | | |
| Kreatin | | | | | |
| Aminosyror | | | | | |
| Prestationshöjande medel (PWO) | | | | | |
| Omega 3 | | | | | |
| Vitamintillskott | | | | | |

**8. Varför använder du kosttillskott? (Du kan kryssa i fler än ett alternativ)**

Bygga muskelmassa (gå upp i vikt) ☐

Fettförbränning (gå ner i vikt) ☐

Kostkomplement ☐

Förbättra styrka Förbättra kondition Använder inte kosttillskott Inget av dessa anledningar ☐

☐

☐

☐

☐