

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för mat, hälsa och miljö



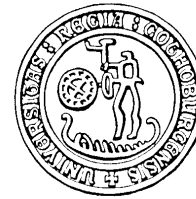
Ungdomars läskedrycksvanor

En studie gjord på två skolor i Göteborg

Lisa Gustafsson och Sofia Wilhelmsson

Examensarbete 10 poäng
Kost och friskvårdsprogrammet 120p
Handledare: Claes Bergman
Examinator: Christina Berg
Datum: Oktober 2006

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för mat hälsa och miljö
Box 320, SE 405 30 Göteborg



Titel: Ungdomars läskedrycksvanor, en studie gjord på två skolor i Göteborg

Författare: Lisa Gustafsson och Sofia Wilhelmsson

Typ av arbete: Examensarbete 10 poäng

Handledare: Claes Bergman

Examinator: Christina Berg

Linje/program/ev. kurs: Kost och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 30 exklusive bilagor

Datum: Oktober 2006

Sammanfattning

Den pågående sockerdebben väckte vårt intresse för ungdomars läskkonsumtion. Vårt huvudsyfte med arbetet var att se hur läskkonsumtionen ser ut hos skolungdomarna genom att ta reda på var, när och hur mycket de dricker. Tror de att deras hälsa påverkas av att dricka läsk? Vi ville även belysa sockerintaget i läsk i relation till det totala sockerintaget utifrån referensvärdena för energiintag för pojkar respektive flickor.

Metoden vi använde oss av var en enkätundersökning. Undersökningen gjordes på två olika skolor i Göteborg i klass 9. En av skolorna är en hälsoskola som inte säljer någon läsk och den andra skolan säljer läsk i cafeteria. Det var sammanlagt 179 stycken ungdomar. Vi fick in totalt 139 stycken enkäter.

Resultatet som vi fick genom enkäterna visar att det är populärt att dricka läsk och många väljer att dricka flera gånger i veckan. Det är i skolan som många köper sin läsk, läsk finns också tillgänglig i hemmet för många. Många av ungdomarna väljer att dricka läsk på helgen. Skola B har tagit ett bra initiativ att inte sälja läsk. De flesta tror att hälsan påverkas negativt av att dricka läsk och de är medvetna om att det är mycket socker och att läsk i stora mängder inte är hälsosamt. Dricker man 1,5 liter läsk dagligen får man i sig 156 gram socker som motsvarar cirka tre gånger så mycket socker i förhållande till referensvärdena för pojkar respektive flickor när det gäller energiintaget för en dag.

Nyckelord: Läsk, ungdomar, konsumtion, hälsa

1. INLEDNING.....	4
2. BAKGRUND.....	5
2.1 LÄSKEDRYCKENS HISTORIA.....	5
2.1.1 Den svenska läskedryckens utveckling.....	5
2.1.2 Apotekarnes.....	6
2.1.3 Coca Cola världens mest kända varumärke	6
2.2 LÄSKEN IDAG.....	7
2.2.1 Statistik- hur läskkonsumtionen har förändrats genom åren	7
2.3 KOLHYDRATER- LÄSKENS ENERGIGIVARE	8
2.3.1 Sockerkonsumtion	9
2.3.2 Det dolda sockret	9
2.3.3 Syntetiska sötningsmedel.....	10
2.4 REKOMMENDATIONER	10
2.4.1 Kolhydrater	10
2.4.2 Fysisk aktivitet	11
2.5 FETMA OCH ÖVERVIKT.....	11
2.5.1 Risker med fetma och övervikt	11
2.5.2 Orsaker till fetma och övervikt.....	12
2.5.3 Effekter av för högt intag av socker	12
2.6 ANDRA KONSEKVENSER AV DEN NYA DRYCKESVANAN	13
2.6.1 Andra drycker blir försummade	13
2.6.2 Tandhälsan.....	13
2.6.3 Beroende av socker?	13
2.7 ÅTGÄRDER FÖR ATT MINSKA SOCKER OCH LÄSKKONSUMTIONEN	14
3. SYFTE	15
3.1 FRÅGESTÄLLNINGAR	15
4. METOD	15
4.1 URVAL.....	15
4.2 ENKÄT	16
4.3 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	17
5 RESULTAT	17
5.1 ENKÄTUNDERSÖKNING	17
5.1.1 Hur ofta dricker du sötdäckt läsk och hur mycket läsk dricker du vid varje tillfälle?	17
5.1.2 Hur ofta dricker du lightläsk och hur mycket dricker du vid varje tillfälle?	20
5.1.3 Vid vilka tillfällen dricker du läsk?	22
5.1.4 Var köper du/får tag i läsk?	22
5.1.5 Väljer du lightprodukter framför sötdäckt läsk?	23
5.1.6 Varför dricker du läsk?	24
5.1.7 Hur tror du läskdrickandet påverkar hälsan?	24
5.1.8 Vad tycker du om att det säljs läsk i skolan?	25
5.1.9 Vad dricker du mest av?	26
5.2 LÄSKINTAG RELATERAT TILL REFERENSVÄRDEN FÖR TOTALA ENERGIINTAG/DAG	28
6. DISKUSSION	28
6.1 METODDISKUSSION	28
6.2 RESULTATDISKUSSION.....	29
7. REFERENSER	32

Bilagor

Bilaga 1	Enkäter	Bilaga 2	Missiv följebrev till eleverna
Bilaga 3	Mail till rektor		

1. Inledning

Om man ser tillbaka när vi var små, för cirka 20 år sedan, fick vi lära oss att läsk var något som man fick dricka när familjen samlades för ett stunds mys framför TV: n på lördagskvällen, eller vid speciella tillfällen som till exempel på fest.

Läsk, godis och glass är de tre livsmedel många förknippar med barndomen. Många kommer ihåg namn och smaker på läsk som de inte druckit på kanske 30-40 år. Socker väcker känslor, och i någon mån är vi kanske fortfarande offer för den gamla tidens uppfattning, när socker var någonting exklusivt, dyrbart och svårtillgängligt.

Läsken har haft flera olika roller under tidens gång. Från början dracks den i medicinskt syfte, blev därefter en högtids- och festdryck för att idag blivit en vardagsdryck (Ahlborn & Nilmander, 2001).

Varför har läskkonsumtionen ökat så? Man kan bara se tillbaka i tiden 10-15 år för att se en drastisk ökning av drickandet (Jordbruksverket, 2004).

Att dricka en stor mängd läsk och därmed få i sig mycket socker är inte bra för hälsa och tänder. Efter mycket debatter om den höga sockerhalten i läsk så har många läskföretag tagit fram lightvarianter av den nuvarande läsken, men hur många väljer light framför sötad läsk, det vill säga sockersötad läsk (Karlsson, 2004, Coca Cola Company, 2005).

På senare tid har det varit många diskussioner om sockrets betydelse för den ökade övervikten i samhället. På frågan om det är sockret eller fett som gör oss feta, konstaterar de flesta experter att båda gör oss överviktiga om vi äter för mycket. Att det talas så mycket om sockret just nu beror kanske på att det är något nytt och att folk har tröttnat på att höra talas om fett och har även hunnit bli ganska välinformerade på den punkten (Hjerpe, 2004).

Att dricka en burk läsk är som att äta elva sockerbitar. Den fortsatta utvecklingen med stort sockerintag och låg fysisk aktivitet kan leda till långsiktiga konsekvenser som hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes vilket drabbar barn och ungdomar allvarligt (James, 2004).

2. Bakgrund

2.1 Läskedryckens historia

2.1.1 Den svenska läskedryckens utveckling.

Urban Hjärne hade fått i uppdrag av Karl XI att leta efter källor med kolsyrat, mineralhaltigt vatten. 1678 upptäckte Hjärne en hälsobrunn i de östgötska skogarna som kom att kallas Medevi. Hjärne visste inte då att bubblorna i vattnet var kolsyra, koldioxid löst i vatten, bara att det hade en avgörande betydelse för smaken. Till Medevi kom det så kallat fint folk för att dricka av vattnet, bland annat högre officerare med familjer. Källvattnet ansågs vara bra för i stort sett alla krämpor. Mineralvatten ansågs vara medicin och kom att intressera apotekarna (Ahlborn & Nilmander, 2001).

Upptäckten av Medevi drev många andra ut i skogarna för att leta efter andra källor. 1692 blev Kallebäckas källa känd och det är därifrån som Pripps bryggeri i Göteborg fått sitt vatten. Andra kända namn är Ramlösa som grundades 1707 av Johan Jakob Döbelius och Porla som upptäcktes 1724. Allt fler källor upptäcktes i Sverige men ändå föredrog svenskarna utländskt vatten som dessutom var dyrare. Apotekarna som hade stort intresse för källvattnet fick monopol på att importera mineralvatten (Ahlborn & Nilmander, 2001).

När Torbern Bergman, naturvetenskapsman, 1770 blev krasslig tog han som vanligt sin hälsokur som bestod av utländskt mineralvatten. Men vattnet var dyrt så han började därför experimentera för att framställa mineralvatten på konstgjord väg. Hans avsikt var att framställa nyttigt mineralvatten som kunde bota sjukdomar och krämpor. Detta lyckades och Torbern Bergman har därför kallats "den svenska läskedryckens fader" (Ahlborn & Nilmander, 2001).

Det var en världssensation som dolde sig bakom Torbern Bergmans upptecknade "recept". Han hade inte bara analyserat flera av de salter som ingår i olika typer av mineralvatten. Han hade även som den förste i världen lyckats framställa kolsyra, eller luftsyra som han kallade det själv, på konstgjord väg (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

Runt 1800 började Jöns Jakob Berzelius experimentera med vatten. Han blandade kolsyrat vatten med olika kryddextrakt, safter och vin. På så sätt fick han fram olika smaksatta drycker och skapade därmed förutsättningar för vad som sedan utvecklats till dagens moderna läskedryck. Läskedrycken är alltså en svensk uppfinning (Svenska Bryggareföreningen, 2005, Carlsberg, 2005).

Berzelius som var anställd vid Medevi skrev så här i en reklamskrift:

”Såsom en läckerhet användes kolsyrevattnet till åtskilliga drycker, till exempel limonad, punsch, i blandning med socker och rödvin, samt till vinkallskål och meddelar dessa en ganska angenäm smak. Det är verkligen skada att denna egenskap av kolsyrevattnet icke är mera allmänt känd, då det på en gång är både hälsosamt och deliciöst”.
(Ahlborn & Nilmander, 2001 s16)

Med andra ord så var det med denna text som man för första gången antydde att kolsyrat vatten kunde vara både läskande gott och hälsosamt. Hans ord har fått en plats i svensk läskedryckshistoria (Ahlborn & Nilmander, 2001).

Fredrik Kjerner som var apotekare, ville 1833 öppna en butik där han skulle sälja hälsovattnet som han också smaksatte med bär, frukt och lemonadessenser. Detta för att folk skulle köpa vattnet och njuta av dess smak. Många inom apotekarsocieteten motsatte sig detta på grund av att de ville att vattnet skulle användas för medicinskt bruk och att det var just överklassen som fick hälsovattnet från apotekarna. Men apotekens svenska mineralvatten kom att bli starkt kritiserat. Människor blev inte friska utan istället sjuka och analys av innehåll gjordes och visade att det innehöll blyoxid, svavelsyra, blyhagel, gips och dylikt som skadar hälsan mer än läker. För att lösa problemet byggdes en ny fabrik där man hade hårda kontroller på vattnets innehåll. Uppgiften blev att ”tillverka och tillhandahålla allmänheten noggrant och väl beredda mineralvatten och icke spirituösa (innehållande sprit) läskedrycker”. Här kommer ordet läsk in och ordet kommer ifrån tyskans leschen, nu löschen som har en rad betydelser men som innebär någon form av avkylning. Någon läsk enligt dagens innebörd av ordet var det inte frågan om utan det vara fortfarande mineralvatten (Ahlborn & Nilmander, 2001).

2.1.2 Apotekarnes

Apotekarnes bildades då Stockholms apotekare gick ihop i Apotekarnes Mineralvattens AB den 2 maj 1874. Från början såldes 37 olika vattensorter på apoteken och i speciella vattenbutiker och kiosker. Några läskedrycker blev det dock inte för Apotekarnes på många år, bara så kallade läskvatten, alltså Soda-, Selters, och Vichyvatten. Det var först 1908 som det bestämdes att Apotekarnes skulle satsa på läskedrycker. I första hand blev det sockerdricka, ingefärsdricka och champangedryck. Läskedrickandet bredde ut sig i hela landet och många valde läskan före källvattnet (Carlsberg, 2005).

Det blev allt större konkurrens, fler bryggerier öppnades och man började utmana varandra med olika försäljningsknep. 1950 gick flera mindre bryggerier ihop med Apotekarnes Mineralvattens AB och bildade Apotekarnes Förenade vattenfabriker och 1964 förenades de med Prippskoncernen (Ahlborn & Nilmander, 2001).

2.1.3 Coca Cola världens mest kända varumärke

Coca Cola är ett av världens mest kända varumärke och också just den läsk vi dricker mest av. Coca Colas historia sträcker sig långt bak i tiden, ända till 1886. Det var kemisten John S Pemberton från USA, Atlanta, som vid den tidpunkten gjorde en blandning för att bota huvudvärk. Mineralvatten var ju redan känt som botemedel för det mesta. Han utvecklade en sockerlag som när man tillsatte kolsyra blev den berömda drycken Coca Cola. Det var Pembertons revisor som kom med idén till namnet på drycken och han utformade även logotypen som fortfarande ser likadan ut. 1893 registrerades Coca Cola och man började sälja Coca Cola i dricksglas på läskbarer för 5 cent glaset (Coca Cola Company, 2005, Bateman & Schaeffer, 1999).

Redan 1887 sålde Pemberton rättigheterna till affärsmannen Chandler som 1892 grundade the Coca Cola Company. Chandler hade en plan att få hela det amerikanska

folket att älska drycken. Han började ge ut gratis provsmaker. Han lyckas få butiker att göra reklam och 1895 hade han lyckats med planen, en stor del av det amerikanska folket älskade nu Coca Cola (Coca Cola Company, 2005).

2.2 Läsken idag

Det finns många olika sorters läsk men de har alla något gemensamt. Alla innehåller vatten, sötningsmedel och aromämnen. 90 % av läskens innehåll är vatten. Det finns olika former av sötningsmedel men de vanligaste är vanligt socker, sackaros, eller lågkaloriesötningsmedel vanligtvis aspartam (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

Mineralämnena natrium, kalium och kalcium förekommer också i små mängder. Coladrycker innehåller dessutom fosfor och koffein (Livsmedelsverket, 2005). Något som kännetecknar läsk är också att de innehåller kolsyra (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

Listan kan göras lång med olika sorters läsk. Alla som varit i en livsmedelsbutik och handlat kan se hyllor med radvis med läsk. Det finns i många olika sorter och olika färger och smaker. Störst och mest känd är Coca-Cola. Det finns till och med flera olika sorter av Cola drycker. Kända namn är Cuba Cola, XL och Pepsi. Gul läsk finns det också i några olika varianter, Fanta och Apotekarnes passionfrukt. Läsk som en del av oss kanske känner igen sen gammalt är Champis, Pommac, Loranga, och Promil (Ahlborn & Nilmander, 2001).

2.2.1 Statistik- hur läskkonsumtionen har förändrats genom åren

Konsumtionen av sötade produkter ökar i Sverige och det handlar främst om bland annat läsk och godis. Läskkonsumtionen har ökat kraftigt de senaste 20 åren. Den har ökat både bland barn, ungdomar och vuxna men det är de unga som har ökat sin konsumtion mest (Jordbruksverket, 2004).

Trenden i USA visar att mellan 1977 och 1998 så har läskkonsumtionen mer än fördubblats. Hemmamiljön är den största källan till läsk, en markant ökning har setts på restauranger och snabbmatskedjor. Den största ökning av läskdrickandet bland pojkar har skett i snabbmatskedjorna och för flickor i läskautomater (French, et al., 2003).

I Sverige konsumerades år 1960 166,5 miljoner liter läsk. 1990 hade konsumtionen fördubblats och ökat upp till 426,3 miljoner liter. År 2002 drack svenskarna totalt 836,2 miljoner liter läsk (Jordbruksverket, 2004).

Light-dryckernas andel av konsumtionen ökar från år till år. Från att ha utgjort en mycket liten del av konsumtionen de första åren under 1980-talet, stod lightläsk år 2003 för ca 13 procent (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

År 1990 konsumerade vi i Sverige 49,8 liter läsk per invånare och om man jämför detta med år 2002 då man konsumerade 93,7 liter läsk, så har konsumtionen nästan fördubblats på dessa år. Om man går ännu längre tillbaka i tiden och ända till 1960-talet så konsumerade vi i Sverige 22,3 liter per person och år 1970 31,5 liter per person och år (Jordbruksverket, 2004). Konsumtionen har sakta men säkert ökat för varje år (se tabell 1).

Tabell 1. Konsumtion av läskedrycker

År	Liter Läsk/invå nare
1960	22,3
1970	31,8
1980	29,6
1985	36,2
1990	49,8
1995	58,2
2000	82,2
2001	93,8
2002	93,7

Resultaten från två nationella kostundersökningar som Livsmedelsverket genomfört 1989 och 1997-98, visar på samma sak när det gäller sockerintaget, det vill säga, att svenskarna äter mer godis och dricker mer läsk. Störst ökning ses bland ungdomar. Samtidigt minskar konsumtionen av socker i form av bit- och strösocker liksom av söta soppor och efterrätter (Livsmedelsverket, 2003).

De förpackningstyper som såldes mest under 2004 enligt bryggareföreningen är 1,5 liters läskflaskor. Under 1980-1990-talet steg konsumtionen och det berodde främst på den då nya 1,5 liters PET-flaskan. Om man delar in läsk i Cola, apelsin och övriga läskedrycker och jämför vilken som är populärast så är det helt klart de olika Coladryckerna, i detta så är även lighdryckerna medräknade. År 2004 så var fördelningen som följande: Coladryckerna uppgick till 286,4 miljoner liter, därav lighdrycker 85,6 miljoner liter. Apelsindryckerna 56,1 miljoner liter och övriga kolsyrade drycker uppgick till 120,8 miljoner liter (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

2.3 Kolhydrater- läskens energigivare

När vi äter och dricker får vi energi från kolhydrater, fett, protein och alkohol. Kolhydrater är en grupp kemiska föreningar bestående av kol, syre och väte. De har en likartad kemisk grundstruktur. De viktigaste kolhydraterna i kosten är, sockerarter, stärkelse och kostfiber (Sandström, et al. 1996).

Kolhydrater kan delas in i monosackarider och disackarider. Monosackarider kallas också enkla sockerarter och disackarider består av 2 monosackarider. Monosackariderna finns naturligt i frukt, bär och honung. De vanligaste

monosackariderna är glukos och fruktos. Glukos finns i många former i livsmedel. Man kan hitta glukos under olika namn, till exempel druvsocker. Fruktos kallas även fruktsocker och som det hörs på namnet så finns dessa rikligt i olika frukter (Abrahamsson, et al. 2001).

Det vi vanligen kallar för socker eller raffinerat socker, är sockerarten sackaros (rörsocker) som består av två enheter, glukos och fruktos. Sackaros är en disackarid som när den sönderdelas ger en blandning av fruktos och glukos. Sackaros spjälkas i mag/-tarmkanalen innan de kommer in i blodet. Sackaros är den sockerart som det finns rikligt av i läsk och som ger oss kortvarig energi (Abrahamsson, et al. 2001).

2.3.1 Sockerkonsumtion

Sockerförbrukningen har ökat i takt med att det ekonomiska välståndet ökat. I Sverige blev socker vanligt i hemmet först i slutet av 1800-talet. Då var socker för många en lyxvara och förbrukningen uppgick till endast 2-3 kg per person och år. Under den senare delen av 1800-talet steg förbrukningen och ökade fram till 1930-talet och har varit stabil sedan dess (Larsson, 1989).

Faktum är att svenskarna konsumerade mer socker per person i början av 50-talet, jämfört med i dag. Då låg årskonsumtionen på ca 50 kilo per capita, medan den 2002 låg på 43,3 kilo. Sett över hela perioden 1950-2002, så har konsumtionen av socker varit stabil. Däremot har konsumtionsmönstret ändras. Förr fick vi i oss mer socker genom till exempel hemgjord saft, söta desserter och kakor. Idag äter vi i stället mycket mer industriellt producerade varor som t.ex. läsk, godis och glass (Jordbruksverket, 2004).

2.3.2 Det dolda sockret

Folk har lärt sig att akta sig för fett i maten, och det har lett till att det smakrika fettet har lämnat många produkter för att de ska bli magra och istället tillsätts det ofta söta ingredienser och tillsatser, för att förbättra smak och ge en konserverande effekt. En stor del av det socker som vi får i oss märker vi knappt av. Vi konsumenter blir pålurade socker genom att vi inte förknippar en del livsmedel med socker som till exempel korv, skinka och bröd. Vi håller ofta bara koll på det synliga sockret som vi får i oss genom godis, läsk, bakverk med mera. Men tillsammans med det dolda sockret kan det bli ett större intag än vad man har tänkt sig. Mer än hälften av alla varor i en vanlig livsmedelsbutik innehåller tillsatt socker. Vi köper och äter mer halvfabrikat och färdiglagad mat idag som innehåller tillsatt socker. Det kan vara svårt att veta hur mycket socker som de olika livsmedlen innehåller eftersom socker kan kallas för något annat på innehållsförteckningen, som till exempel modifierad stärkelse, glukossirap eller färgämnen (Karlsson, 2004).

Att dricka en burk läsk är som att få i sig elva sockerbitar, 36g socker. Läskedrycker innehåller mycket socker men hur mycket behöver tillverkarna inte uppge. Med det som deklarerar som kolhydrater i läsk är uteslutande socker (Livsmedelsverket, 2002).

2.3.3 Syntetiska sötningsmedel

Tre syntetiskt framställda sötningsmedel som ofta används i light läsk är aspartam, acesulfam K och sackarin. Gemensamt för dessa sötningsmedel är att de ger få kalorier och är tand- och diabetikervänliga (Svenska Bryggareföreningen, 2005).

Sötningsmedlet aspartam, E 951, togs fram 1965 och introducerades på marknaden i början av 1980-talet i både Sverige och USA. Aspartam framställs syntetiskt och är huvudsakligen uppbyggt av de två aminosyrorna fenylalanin och asparaginsyra (Ilbäck et al., 1997).

Aspartam är främst avsett för människor som bör undvika socker och andra sötningsmedel som ger energi. Eftersom det är 100-200 gånger sötare än vanligt socker behöver endast mycket små mängder användas för att man ska uppnå tillräcklig sötningseffekt. Dipeptiden aspartam ger likt protein rent generellt ett energiskott på 17 kJ/g, men eftersom så små mängder används är energimängden utan betydelse (Ilbäck et al., 1997).

Tillsatsen aspartam är godkänd som sötningsmedel till fruktyoghurt, glass, saft, sylt, marmelad, mos, gelé, läskedrycker, konfektyrer, kosttillskott, naturmedel, desserter mm. Dessutom får aspartam användas i så kallat bordssötningsmedel (Ilbäck et al., 1997).

Acesulfam K, E 950, är ett syntetiskt framställt sötningsmedel som är 130-200 gånger sötare än vanligt socker. Det godkändes som livsmedelstillsats i Sverige 1987. Det är stabilt i livsmedel under normala förhållanden och tål även uppvärmning. Dess främsta användningsområden är sötning av saft, läsk, och glass. Det används oftast tillsammans med aspartam (Widenfalk et al., 1998).

Sackarin, E 954, upptäcktes för över 100 år sedan. Sackarin är 300-700 gånger sötare än vanligt socker och har alltså den starkaste sötningseffekten av de idag använda sötningsmedlen. Sackarin ger emellertid en besk eftersmak, som dock kan maskeras genom tillsats av andra sötningsmedel, till exempel aspartam (Widenfalk et al., 1998).

I Sverige används sackarin ofta i kombination med aspartam i dietläsk, lågkaloridryck, samt i några fall även i lågkalorisylt och -marmelad. Sackarin absorberas snabbt och nästan fullständigt, men utsöndras lika snabbt i urinen utan föregående omvandling (Widenfalk et al., 1998).

2.4 Rekommendationer

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna, NNR, så är referensvärdet för energiintaget för pojkar mellan 15 till 18 år 11,3 MJ/dygn med en spridning mellan 6,7 MJ och 15,1 MJ, och för flickor 9,0 MJ/dygn med spridning mellan 6,2 MJ och 11,3 MJ (Sandström et al., 1996).

2.4.1 Kolhydrater

Kolhydrater ger ca 17 kJ per gram. Den rekommenderade nivån på kolhydrater är 55-60 E % och av det så bör renframställda sockerarter inte överstiga 10 E % för att

garantera lämplig tillförsel av näringsämnen och för att minska kariesrisken (Sandström et al., 1996, Abrahamsson et al., 2001).

Rekommendationen innebär för de flesta en ökning av kolhydratintaget och då främst av naturliga kolhydrater och fiberrika livsmedel det vill säga grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och spannmålsprodukter (Abrahamsson et al., 2001).

2.4.2 Fysisk aktivitet

Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad. Ytterligare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten. Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som sina stillasittande jämnåriga. Fysisk aktivitet minskar också risken att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer. Även livskvaliteten förbättras av fysisk aktivitet på grund av ökat psykiskt välbefinnande och bättre hälsa. Det föreligger även starka belägg för att fysiskt aktiva individer löper lägre risk att drabbas av benskörhet, benbrott framkallade genom fall, blodpropp, fetma och psykisk ohälsa (Folkhälsoinstitutet, 2004).

Enligt internationella rekommendationer bör barn upp till puberteten vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Intensiteten bör vara måttlig och aktiviteten bör delas upp på flera korta perioder - tre eller fler tillfällen av aktivitet per dag är att rekommendera. Aktiviteterna bör präglas av lek och rörelseglädje. För ungdomar gäller samma lägsta nivå som för vuxna (Folkhälsoinstitutet, 2004).

2.5 Fetma och övervikt

Förekomsten av fetma ökar bland barn och vuxna i hela världen så påtaligt att WHO redan 1997 slog fast att övervikt och fetma är ett globalt växande problem och liknar detta vid en epidemi (Regber, 2003). Fetma hos barn har ökat dramatiskt under de tre senaste decennierna, överviktiga barn tenderar att förbli överviktiga även som vuxna (Rajeshwari, 2005)

I människans historia har förmodligen överflöd av mat, särskilt av fet, sockerrik och därmed mycket energirik mat, varit sällsynt. Vår kropp är rustad att möta svält men inte att leva i överflöd. Dagens livsstil skiljer sig på många sätt från gårdagens. Balansen mellan den energi vi tar in och den vi förbrukar har rubbats. Intag av animaliskt fett har ökat stadigt sedan 1970-talet och sockerkonsumtionen har kvarstått hög (Svanström, 2002).

2.5.1 Risker med fetma och övervikt

Fetma och övervikt innebär en ökad risk att drabbas av högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar med mera. Samtidigt som det för individen ofta innebär olika typer av symtom som till exempel, psykisk lidande, nedsatt kondition, trötthet och smärta. Det finns studier som berättar att överviktiga barn mår psykiskt lika dåligt som barn med cancer (Forslund, 2003).

Förekomsten av övervikt och fetma har ökat i alla åldrar, men de långsiktiga konsekvenserna som hjärt- och kärl sjukdomar, högt blodtryck och diabetes, är särskilt allvarliga för barn och ungdomar (Rasmussen et al., 2000, Rajeshwari, 2005).

2.5.2 Orsaker till fetma och övervikt

För mycket mat i kombination med låg fysisk aktivitet bidrar troligen till den mycket allvarliga utvecklingen. På frågan om det är sockret eller fett som gör oss feta, konstaterar de flesta experter att båda gör oss feta om vi äter för mycket (Hjerpe, 2004).

Fetma och typ2 diabetes i USA ökar parallellt med ökningen av läskedrycker. Flera studier har visat sambandet mellan läsk och fall av barnfetma (Schulze, 2004).

En del barn blir lättare överviktiga än andra och det kan bland annat bero på ärftliga faktorer. Två barn kan leva på samma sätt, men den ena förblir smal medan den andra utvecklar fetma (Abrahamsson et al., 2001).

2.5.3 Effekter av för högt intag av socker

Studier på sockerkonsumtion och övervikt har gjorts. Att socker kan leda till både övervikt och ohälsa är inget nytt. Läskdrickande ungdomar har högre dagligt energiintag än icke läskdrickande i alla åldrar (Murray, 2003).

I en studie från 1990-talet fick en grupp dricka en liter läsk om dagen och en annan grupp fick dricka en liter sockerfri läsk. Den första gruppen ökade 1,6 kg per person medan den gruppen som drack sockerfri läsk inte ökade alls i vikt (Karlsson, 2004).

En annan studie visar att kvinnor som ökade sin läskkonsumtion ökade också sitt totala energiintag med 358 kcal/dag i genomsnitt. Den största ökningen av kaloriintaget kom från läsk. Det resultat som man fick fram i denna studie stödjer teorin om att när människor ökar sitt läskintag så minskar de inte på något annat i kosten i stället. En ökning av läsk leder till ett större kaloriintag än vanligt. Studien visar att de kvinnor som hade ett högre intag av läsk tenderade att vara mindre fysisk aktiva och hade ett större intag av totala kalorier dessa kvinnor hade matvanor och livsstil vanor som leder till ökad risk av olika sjukdomar såsom fetma och diabetes (Schulze, 2004).

Ur näringssynpunkt bidrar raffinerat socker enbart med energi, så kallade "tomma kalorier". Med ökat innehåll av raffinerat socker i kosten minskar näringstätheten och det kan vara svårt att få i sig tillräckligt med näringsämnen, framförallt om energiintaget är lågt. En hög konsumtion av sockerrika livsmedel kan också bidra till en hög energitäthet i kosten, vilket ökar risken för att man äter mer än man gör av med (Reuterswärd, 2004).

Stora mängder socker i flytande form som i läsk, som är något relativt nytt i människans kost, och saft har associerats med risk för viktuppgång. Socker i flytande form ger nämligen inte samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form (Reuterswärd, 2004).

Är man i energibalans förbränns såväl matens fett som dess innehåll av socker och andra kolhydrater. Kroppen kan endast lagra en liten mängd kolhydrater och de finns som energireserv i form av glykogen i lever och muskler. I lever och muskler är glykogenreserven 200-500 gram. Men om man äter mer än vad man gör av med förbränns kolhydraterna i första hand och fett lagras i fettvävnaden. Om man istället skulle sätta i sig extrema mängder kolhydrater, till exempel socker, sker en omvandling till fett (Reuterswärd, 2004).

2.6 Andra konsekvenser av den nya dryckesvanan

2.6.1 Andra drycker blir försummade

Eftersom läsk har blivit en del av vardagen för många så är det andra drycker som kan försummas, mjölken till exempel som innehåller mängder av livsviktiga vitaminer och mineraler. Nya studier från USA har visat att tonårsflickors dryckesval har förändrats genom att det dricks mindre mjölk och mer läsk. Förmodligen är utvecklingen likartad i Sverige. Benskörheten har nu gått ner i åldrarna och det är just i ung ålder som det är viktigt att få i sig kalcium för att bygga upp skelettet. Benskörhet är något som inte går att reparera när man blir äldre men det är lätt att förebygga i unga år (Moberg, 2002).

Mjölkkonsumtionen har minskat medan läsk har blivit favoritvalet hos ungdomar. Mjölken innehåller mycket kalcium och det är en viktig källa i ungdomsåren för att bygga upp skelettet (Murray, 2003).

2.6.2 Tandhälsan

Att läsk inte är bra för tänderna är något som vi vetat länge. Svenska tandläkare pekar ut läsk som en direkt orsak till den försämrade tandhälsan hos många barn och ungdomar. Idag är det fler ungdomar som har erosions-skador jämfört med för tio år sedan. Man har även sett att det är vanligare med karies hos överviktiga barn, ju högre BMI barnen hade, desto fler hål. Numera räcker det inte med att varna barnen med att de får hål i tänderna av att dricka läsk eftersom läsk nu har blivit en del av vårt vardagsliv. Även lightläsk kan orsaka skada på tänderna. Det är inte bara sockret som gör detta utan det orsakas även av den syra som finns i lightläsk om man utsätter tänderna för syra under en längre tid. Syran fräter på tänderna och kan medföra att tandytan försvinner, lager för lager, vilket i sin tur kan leda till värk och ilningar. Om man ser till frätskadorna som läsk orsakar så är det alltså ingen skillnad på sötad läsk eller lightläsk (Sveriges Tandläkarförbund, 2005).

2.6.3 Beroende av socker?

Människan och många andra däggdjur, katten utgör undantag, tycks ha en förkärlek för söt smak. Redan från födseln har man preferens för sött och med åldern tycks den minska. Det är oklart om det beror på yttre påverkan som uppfostran eller om det är åldersbetingat (Abrahamsson et al., 2001).

Nutidsmänniskan har vant sig vid söt dryck och mat, eftersom vi dagligen får i oss något sött. Det råder delade meningar om man kan bli beroende eller ej. En del menar

att sockret påverkat hjärnans njutnings- och belöningscentra. Sött är gott och triggar belöningsystemet i hjärnan genom att frisätta opiater (Reuterswärd, 2004). Näringsfysiologerna Stephan Rössner och Bengt Vessby menar att det saknas tillräckligt med belägg för att säga att socker skapar ett beroende. Snarare kan ett ”beroende” ha psykologiska orsaker knutna till vanemässiga beteenden. Det har gjorts djurstudier men dessa är alldeles för otillräckliga och man ska vara försiktig med att dra slutsatser innan man vet hur människan påverkas. Utifrån vetenskapligt relevanta studier så kan man i dagsläget inte ge ett entydigt svar på om man kan bli beroende av socker eller ej (Reuterswärd, 2004).

2.7 Åtgärder för att minska socker och läskkonsumtionen

Sveriges tandläkare uppmanar alla landets skolledare i cirka 1700 högstadieskolor, att tillsammans med tandläkarna försöka att stoppa godis och läsk i skolan. Detta efter att Sveriges Tandläkarförbund kartlagt försäljningen av läsk och godis i Sveriges högstadieskolor. Resultatet blev värre än vad man befarade, hela sex av tio skolor sålde läsk (Sveriges Tandläkarförbund, 2005).

En undersökning genomförd av Centrum för tillämpad näringslära, Stockholm, visar att var fjärde elev hoppar över skollunchen minst en gång i veckan och hälften av dessa ersätter lunchen med godis och läsk. Var tredje elev köper godis och läsk i skolan som mellanmål (Sveriges Tandläkarförbund, 2005). Läsk i skolor är en potential risk för dålig tandhälsa (Murray, 2003).

Tandläkarna uttrycker oro inte bara över elevernas tandhälsa utan även över deras allmänhälsa. Att ta bort läsk och godis helt ur cafeteriornas sortiment och istället ha mer hälsosamma mellanmål som mättar och minskar suget efter godis och läsk är målet (Sveriges Tandläkarförbund, 2005).

En studie gjordes på sex stycken grundskolor i England där man hade en försöksgrupp där man gick in och föreläste om god hälsa och en kontrollgrupp som man inte gjorde något med. Försöksgruppen fick lära sig att om de minskade sockerintaget så fick de bättre hälsa och om de minskade läskdrickandet skulle deras tandhälsa också förbättras. De fick också provsmaka frukter för att känna naturlig sötma. Varje klass fick var sitt Colaglas med en tand i för att se effekten av för mycket läsk. Kontrollgruppen hade efter tolv månader ökat procentuellt med 7,6 % i vikt medan försöksgruppen hade minskat procentuellt med 0,2 % (James et al., 2004).

Sveriges tandläkarförbund menar att vi vuxna måste agera snabbt för att rädda våra barn från en sjuk framtid och de är övertygade om att barn och ungdomars attityder till konsumtion av läsk och godis skulle förändras om skolan slutade att sälja sådant. Skolan måste markera att det inte är okej att äta godis och dricka läsk varje dag. Genom att ha försäljning i skolan legaliseras läsk och godis i en daglig miljö. Det bästa vore om skolan skulle bli en godis- och läskfri zon. Det ska helst inte finnas någon godis- och läskkultur i skolan. Tillgängligheten och den allmänna attityden när det gäller drycker är en viktig faktor för ungdomars dryckesval. Att barnen under skoltid dricker läsk eller äter godis strider dessutom mot många föräldrars önskemål. Tandläkarförbundet kommer att engagera sig i detta genom att försöka påverka politiker på olika nivåer med krav på omedelbara insatser för skolorna att erbjuda mer hälsosamma mellanmål (Sveriges Tandläkarförbund, 2005).

Det är inte bara i Sverige som man har insett problemet med läsk- och godisförsäljning i skolan. I USA och Frankrike har man agerat via lokala förbud och lagstiftningar. I Los Angeles har flera skolor valt att från och med januari 2004 införa läskförbud och detta beslut förväntas påverka hela USA genom att flera delstater ska ta beslut om att förbjuda läskförsäljning. I Frankrike har en ny lag kommit i kampen mot fetman. Den går ut på att landets 10000 läsk- och godisautomater på skolorna förbjuds (Mjölkrämmandet, 2002).

En skola i Ystad har gjort samma sak. Istället för godis och läsk så säljs numera frukt, frallor och juice. Eleverna har fått information om hur sockret beter sig i kroppen och att det inte är något bra för kroppen. Beslutet har inte varit helt okomplicerat, många har protesterat och hotat med att gå till närmaste affär och handla där istället (Skolmatens Vänner, 2003).

3. Syfte

Enligt tidigare statistik (se tabell 1) har läskkonsumtionen förändrats under de senaste tjugo åren genom en kraftig ökning. Konsumtionen av sötade produkter ökar i Sverige och det handlar främst om bland annat läsk och det är ungdomar som har ökat sin konsumtion mest.

Vi har valt att undersöka ungdomars läskkonsumtion. Detta har vi gjort genom att jämföra två skolor i Göteborg där den ena av skolorna är en hälsoskola (Skola B) som inte säljer läsk medan den andra skolan (Skola A) säljer läsk. Vi har även valt att skilja på flickor och pojkar för att se om det är någon skillnad mellan dem.

3.1 Frågeställningar

- Hur ofta och hur mycket läsk ungdomarna på skola A och B dricker?
- Vid vilka tillfällen och varför dricker de läsk?
- Är de medvetna i sitt val av läsk, väljer de light eller sötad läsk och tror de att deras val påverkar hälsan.
- Hur mycket socker får de i sig totalt om man för samman läsk till referensvärdena för pojkar och flickor? Hur förhåller det sig till näringsrekommendationerna?

4. Metod

Vi har valt en kvantitativ metod och har använt oss av enkäter (se bilaga 1). Många gånger kan man inte samla in sina data från alla medlemmar i den population man bestämt sig för eftersom det blir för omfattande. Enkäter är ganska vanligt förekommande i skolor och i andra sammanhang då flera är samlade och på så sätt kan nås med ett frågeformulär (Troost, 2001).

4.1 Urval

Skolorna som valdes ut togs fram via gula sidorna på Internet med hänsyn till skolor som för oss låg lättillgängliga. De två skolor som var villiga att dela ut vår enkät till eleverna ligger i Göteborg, en av skolorna (Skola B) är en hälsoskola som inte säljer läsk och den andra säljer läsk. Vår tanke när vi valde ut skolorna var att det skulle

vara två skolor som säljer läsk i cafeteria, men det var svårt att få tag i skolor som ville ställa upp så vi fick ändra vår grundidé eftersom den ena skolan som gick med på enkätundersökningen var en hälsoskola som inte sålde läsk. Vi bestämde oss för dessa två skolor för att göra en jämförelse mellan en icke läsk säljande skola och en läsk säljande skola.

Det blev totalt 179 elever i klass 9. Vi ansåg att det var ett lagom antal elever eftersom det skulle bli för dyrt och alltför komplicerat att nå ut till fler och för att sedan kunna sammanställa resultaten på ett bra sätt. När det gäller barn och ungdomar under 15 år så bör föräldrarna kontaktas och ge sitt godkännande. Alla elever ur klass 9 som svarade på enkäten var alla fyllda 15 år och att vi behövde då inte ta hänsyn till de etiska reglerna angående detta. (Stingerfonden, 2002).

4.2 Enkät

Om man använder sig av frågor med fasta svarsalternativ så blir dessa frågor helt strukturerade. En helt strukturerad intervju eller enkät lämnar ett mycket litet utrymme för personen att svara inom och man kan förutsäga vilka olika svar som man kommer att få. Om man använder sig av öppna frågor, inga svarsalternativ, så blir graden av strukturering beroende av hur vi har formulerat frågan och man lämnar maximalt utrymme för personen att svara inom. Öppna frågor kan vara strukturerade genom att man bara kan svara till exempel ja eller nej på den (Patel & Davidsson, 2003). Vår enkät innehåller mestadels frågor med fasta svarsalternativ men vi har även några öppna följdfrågor.

Vad gäller följdfrågor i en enkät så kan det vara negativt att ha med sådana eftersom det kan hindra en del från att skriva något. Vissa kan vara osäkra eller ovana att formulera sig skriftligt och en del kan tycka att de stavar dåligt. Man kan också tycka att man inte vill avsätta tid på att skriva svar på sådant som inte intresserar mig (Trost, 2001). Vi tyckte ändå att det kunde vara intressant att få någon synpunkt på hur de har svarat.

Innan man ska göra undersökningen är det viktigt att man testat enkäten för att se om det överhuvudtaget går att svara på frågorna, om det är någon fråga som är oklar och möjliga svar som kan uppkomma. Vi testade den på våra familjer och kamrater.

Eftersom enkäter bygger på frågor så innebär det att vi är beroende av individens villighet att svara på frågorna. Det är inte alltid enkelt när man gör en undersökning. Personerna, och i vårt fall eleverna, som ska besvara frågorna har på ett eller annat sätt blivit utvalda och kan förmodligen inte se nyttan med att besvara frågorna. Därför är det viktigt att klargöra syftet med enkäten och att man betonar hur viktigt hans/hennes bidrag är. Detta kan man göra genom att skriva ett tydligt missivbrev (Patel & Davidsson, 2003).

Vi skickade med ett missiv (se bilaga 2) som innehöll all information där vi berättade om vad vi ville med enkäten och där vi skrev vad vi ville att eleverna skulle göra. Vid enkäter är det viktigt att det framgår om deltagandet är anonymt eller ej. Detta är viktigt att klargöra innan individerna börjar svara på frågorna. Detta var något som också stod med i missivbrevet.

4.3 Tillvägagångssätt

Vid en undersökning med hjälp av enkäter så rekommenderas det att ge ut information i flera steg (Patel & Davidsson, 2003). För att hitta två skolor så sökte vi upp adresser och telefonnummer på skolor som låg nära oss. Vi började med att sända ett mail (se bilaga 3) till rektorerna på respektive skola som en första kontakt. I mailet presenterade vi oss och beskrev syftet med undersökningen och vi skrev att vi skulle återkomma inom de närmaste dagarna. De var då förberedda på att vi skulle höra av oss, förutsatt att de läste sina mail. Det var inte lätt att få tag i två skolor, vi fick fortsätta att sända mail och ringa runt tills vi slutligen fann två som hade tid att ställa upp. Vi bestämde tid och datum då vi kunde komma och lämna och hämta enkäten. Innan enkäterna lämnades ut till eleverna så godkände rektorerna på de olika skolorna enkätfrågorna.

Vi var inte närvarande när eleverna fyllde i enkäterna, utan de delades ut av respektive klassföreståndare. Efter ett par dagar hämtade vi de i fyllda enkäterna och började bearbeta rådata genom att sammanställa de svar som vi fått.

Vi har sammanställt enkäterna och visar resultatet med tabeller och figurer för att göra resultatet mer överskådligt.

Vi har utgått från referensvärdena för pojkar och flickors energiintag, 11,3 MJ respektive 9 MJ. Till dessa referensvärden har vi lagt till den energin som ungdomarna får från att dricka läsk varje dag (Sandström et al., 1996).

5 Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av den utförda enkätundersökningen. Vi har inte skrivit ut skolornas namn då vi vill behålla skolornas och elevernas anonymitet.

Totala antalet elever var 179 stycken, 85 stycken från skola A och 94 stycken från skola B (hälsoskolan). Bortfallet från skola A var 18 stycken och från skola B var det ett bortfall på 22 stycken. Totalt fick vi in svar från 72 pojkar, 35 från skola A och 37 från skola B. Från flickorna fick vi in totalt 67 svar, 32 från skola A och 35 från skola B.

Vi kommer att gå igenom resultatet från varje fråga och skilja mellan de två skolorna och även mellan pojkar och flickor. Resultatet kommer att visas i tabeller och diagram fråga för fråga.

5.1 Enkätundersökning

5.1.1 Hur ofta dricker du sötad läsk och hur mycket läsk dricker du vid varje tillfälle?

I tabell 2 kan man utläsa hur ofta och hur mycket läsk pojkarna i skola A dricker vid varje tillfälle.

15 stycken av 35 dricker 0,33 liter 2-4 gånger i veckan och då får man i sig cirka 1 liter läsk i veckan. En av pojkarna dricker 1,5 liter läsk flera gånger om dagen och får då i sig i sig cirka 30 liter i veckan. Alla dricker läsk någon gång i veckan förutom en som dricker sällan.

Tabell 2. Tabellen visar hur mycket och hur ofta pojkarna i skola A dricker läsk

Skola A	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag	2	1	1	
Dagligen	5	1		
5-6 ggr/v	3			
2-4ggr/v	15	4		
1g/v	1	1		
Sällan	1			
Aldrig				

n= 35 pojkar

I tabell 3 kan man utläsa hur ofta och hur mycket läsk pojkarna i skola B dricker vid varje tillfälle.

14 av 37 stycken dricker 0,33 liter 2-4 gånger i veckan och får då i sig cirka 1 liter läsk i veckan. 4 stycken dricker 0.5 liter läsk flera gånger om dagen. Alla dricker läsk någon gång i veckan förutom en som dricker sällan. De två pojkarna från skola A som dricker 0,33 liter flera gånger om dagen, de får i sig lika mycket läsk på en vecka som de 14 stycken tillsammans får i sig genom att dricka 0,33 liter läsk 2-4 gånger i veckan.

Tabell 3. Tabellen visar hur mycket och hur ofta pojkarna i skola B dricker läsk

Skola B	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag		4		
Dagligen				
5-6 ggr/v	8			
2-4ggr/v	14	8		
1g/v	2			
Sällan	1			
Aldrig				

n= 37 pojkar

I tabell 4 kan man utläsa hur ofta och hur mycket läsk flickorna i skola A dricker vid varje tillfälle.

10 av 32 stycken dricker 0,33 liter 2-4 gånger i veckan och får alltså i sig cirka 1 liter läsk i veckan. 9 stycken av 32 dricker läsk sällan. En av flickorna dricker 0,5 liter 5-6 gånger i veckan. Det är ingen av flickorna som dricker dagligen eller flera gånger om dagen.

Tabell 4. Tabellen visar hur mycket och hur ofta flickorna i skola A dricker läsk

Skola A	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v	3	1		
2-4ggr/v	10	1		
1g/v	3	4		
Sällan	9	1		
Aldrig				

n= 32 flickor

I tabell 5 kan man utläsa hur ofta och hur mycket läsk flickorna i skola B dricker vid varje tillfälle.

10 av de 35 flickorna dricker 0,5 liter 1 gång i veckan, 4 stycken dricker 0,5 liter 2-4 gånger i veckan och ytterligare 7 stycken uppger att de dricker 0,5 liter läsk sällan. 6 stycken dricker 0,33 liter 2-4 gånger i veckan och 8 stycken dricker sällan eller 1 gång i veckan. Det är ingen av flickorna som dricker dagligen, flera gånger om dagen eller 5-6 gånger i veckan.

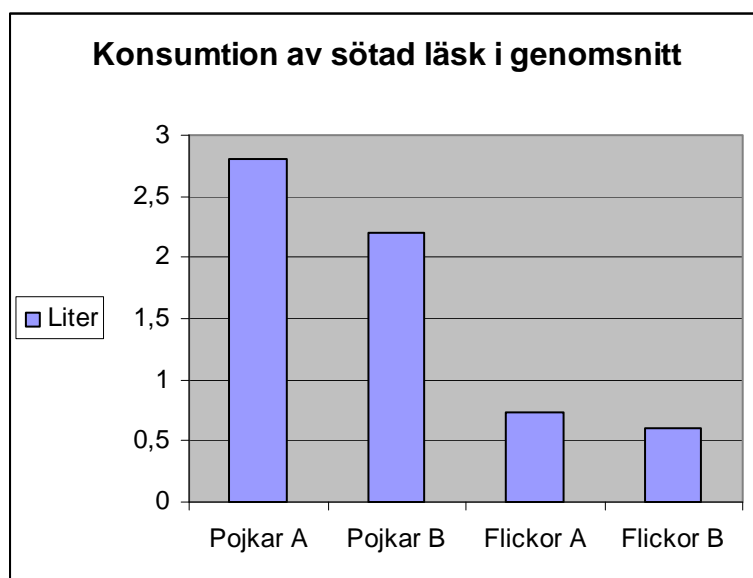
Tabell 5. Tabellen visar hur mycket och hur ofta flickorna i skola B dricker läsk

Skola B	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v				
2-4ggr/v	6	4		
1g/v	4	10		
Sällan	4	7		
Aldrig				

n= 35 flickor

I genomsnitt, som figur 1 visar, dricker pojkarna i skola A cirka 2,8 liter per person och vecka och flickorna i skola A dricker cirka 0,73 liter per person och vecka. I genomsnitt dricker pojkarna i skola B cirka 2,2 literläsk per person och vecka och flickorna i skola B dricker cirka 0,6 liter läsk per person och vecka.

Figur1. Visar det genomsnittliga intaget av läsk för ungdomarna på de båda skolorna.



Flickorna i skola B dricker mer sällan än pojkarna i skola B fast flickorna dricker större mängd vid varje tillfälle. Skola A dricker i genomsnitt mer läsk än vad skola B gör.

5.1.2 Hur ofta dricker du lightläsk och hur mycket dricker du vid varje tillfälle?

Nästan hälften av pojkarna i skola A dricker aldrig lightläsk. 8 av 35 dricker sällan och då väljer de att dricka 0,33 liter vid varje tillfälle. 5 stycken dricker 0,33 liter lightläsk 2-4 gånger i veckan Endast en pojke väljer att dricka 0,5 liter 2-4 gånger i veckan.

Tabell 6. Tabellen visar hur mycket och hur ofta pojkarna i skola A dricker lightläsk

Skola A	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v				
2-4ggr/v	5	1		
1g/v	3			
Sällan	8	3		
Aldrig	15			

n= 35 pojkar

19 stycken av 37 pojkar i skola B dricker aldrig lightläsk. 12 stycken dricker sällan lightläsk. Endast 6 elever uppger att de varje vecka, 2-6 gånger, konsumerar lightläsk och då 0,33 liter åt gången.

Tabell 7. Tabellen visar hur mycket och hur ofta pojkarna i skola B dricker lightläsk

Skola B	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v	2			
2-4ggr/v	4			
1g/v				
Sällan	12			
Aldrig	19			

n= 37 pojkarna

13 av flickorna i skola A dricker sällan lightläsk och lika många dricker det aldrig. 6 elever konsumerar lightläsk, 3 av dem en gång i veckan och 3 av dem 2-4 gånger i veckan. Konsumtionen uppgår till 0,33 liter per tillfälle.

Tabell 8. Tabellen visar hur mycket och hur ofta flickorna i skola A dricker lightläsk

Skola A	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v				
2-4ggr/v	3			
1g/v	3			
Sällan	13			
Aldrig	13			

n= 32 flickorna

På skola B är det 4 av 35 flickor som dricker 0,5 liter läsk per vecka, 21 stycken dricker lightläsk sällan och 10 stycken dricker aldrig lightläsk.

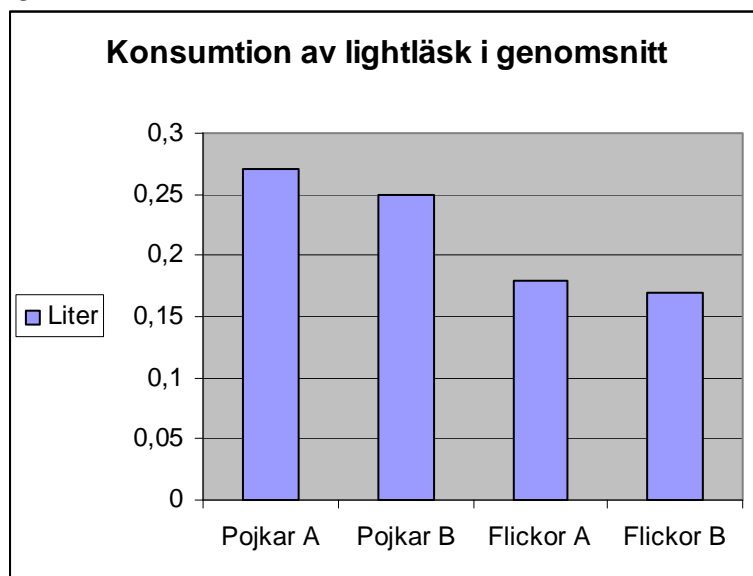
Tabell 9. Tabellen visar hur mycket och hur ofta flickorna i skola B dricker lightläsk

Skola B	0.33 liter	0.5	1.5	2.0 liter
Flera ggr/dag				
Dagligen				
5-6 ggr/v				
2-4ggr/v				
1g/v		4		
Sällan	16	5		
Aldrig	10			

n= 35 flickorna

I genomsnitt dricker, som visas i figur 2, pojkarna i skola A 0,27 liter lightläsk i veckan per person och flickorna i skola A dricker 0,18 liter lightläsk per person och vecka. I skola B dricker pojkarna i genomsnitt 0,25 liter per person och vecka medan flickorna dricker 0,17 liter per person och vecka.

Figur 2. Visar i genomsnitt hur mycket ungdomarna i de båda skolorna dricker lightläsk.



5.1.3 Vid vilka tillfällena dricker du läsk?

23 stycken av pojkarna i skola A dricker läsk oftast när de är i skolan till skillnad från pojkarna i skola B som oftast dricker läsk på helgen. För flickor i både skola A och B är det till helgen som man oftast dricker läsk.

Tabell 10. Tabellen visar i antal vid vilka tillfällena ungdomarna i skola A och B väljer att helst dricka läsk. Ungdomarna har valt de två vanligaste tillfällena.

	Skola A		Skola B	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Måltid	12	7	19	13
Skola	23	6	7	2
Helg	14	26	21	22
Fest	9	7	6	9
TV	5	14	19	14
Annat	7	4	2	10
	n=35	n=32	n=37	n=35

5.1.4 Var köper du/får tag i läsk?

De flesta av pojkarna i skola A köper sin läsk i skolan medan flickorna i skola A får tag på läsk genom att det finns tillgängligt i hemmet. Många av både pojkarna och flickorna i skola A köper sin läsk själv i till exempel affären.

Pojkarna i skola B köper sin läsk oftast själva i någon affär. För flickorna i skola B är det som för de i skola A, läsk finns tillgängligt i hemmet.

Tabell 11. Tabellen visar i antal varifrån ungdomar i skola A och B köper/får tag på läsk.

Ungdomarna har valt de två vanligaste tillfällena.

	Skola A		Skola B	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Finns hemma	21	20	23	25
Skola	23	8	8	4
Fritidsgård	-	1	-	-
Köper själv	22	18	27	19
Fik	3	8	8	12
Kompisar	1	8	8	8
Annat	-	1	-	2
	n=35	n=32	n=37	n=35

5.1.5 Väljer du lightprodukter framför sötad läsk?

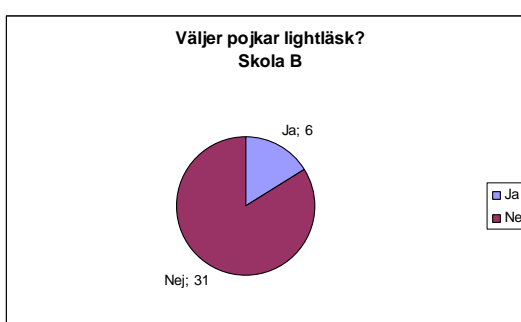
I figurerna 1, 2, 3 och 4 kan vi se att både pojkarna och flickorna väljer sötad läsk framför lightläsk.

Endast 5 av pojkarna och 5 av i flickorna skola A vill hellre dricka lightläsk men ingen av dem utesluter den sötade läsk. 6 av pojkarna och 8 av flickorna i skola B väljer lightläsk framför sötad läsk fast ingen av dem utesluter heller här den sötade läsk.



Figur 1. Visar val av light eller sötad läsk.

n=35



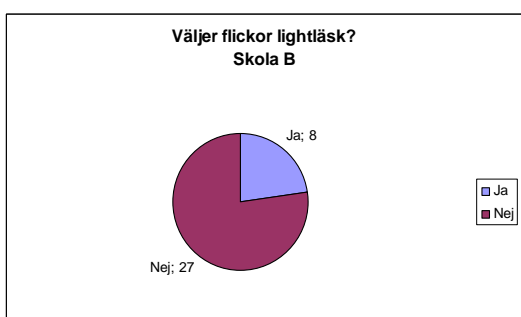
Figur 2. Visar val av light eller sötad läsk.

n=37



Figur 3. Visar val av light eller sötad läsk. Figur 4. Visar val av light eller sötad läsk.

n= 32



n=35

Motiveringarna hos dem som hellre dricker light är att "lightläsken är nyttigare", "innehåller mindre socker" och "känns bättre och godare".

En av pojkarna som väljer söttad läsk framför light hade skrivit på motiveringen att han inte tror att "lightläsken är nyttigare eller bättre".

5.1.6 Varför dricker du läsk?

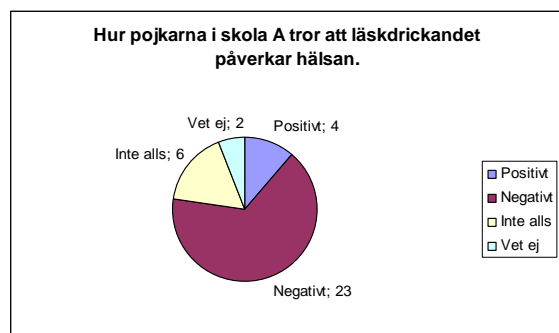
Den främsta orsak till att både pojkarna och flickorna dricker läsk är att det är gott och på grund av att de är törstiga. Ett fåtal har valt andra alternativ på frågan. 10 flickorna och 10 pojkar har svarat att de dricker i umgänge med andra. Endast 2 har svarat att den främsta orsaken till läskdrickandet är hunger.

Tabell 12. Tabellen visar varför ungdomarna dricker läsk i skola A och i skola B. Ungdomarna har valt de två vanligaste alternativen.

	Skola A		Skola B	
	Pojke	Flicka	Pojke	Flicka
Törst	27	22	26	27
Gott	35	31	34	28
Vana	6	5	5	4
Hungrig	1	-	-	1
Gemenskap	1	4	9	6
Annat	-	2	-	4
	n=35	n=32	n=37	n=35

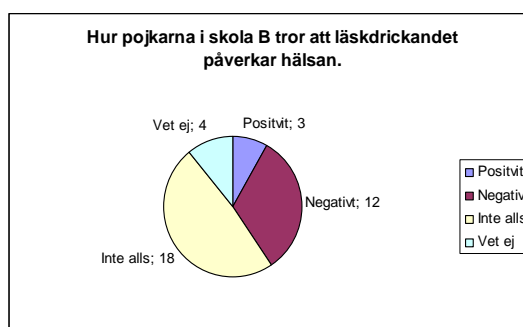
5.1.7 Hur tror du läskdrickandet påverkar hälsan?

4 stycken av pojkarna i skola A och 3 stycken i skola B, tror att läskdrickande påverkar deras hälsa positivt ingen av flickorna tror det. I skola B är det ganska många som tycker att det inte påverkar alls med motivation att de inte dricker så mycket läsk att det skall påverka deras hälsa. De flesta tror dock att läskdrickandet påverkar deras hälsa negativt.



Figur 5. Figuren visar hur pojkarna i skola A tror att läsk påverkar deras hälsa.

n=35



Figur 6. Figuren visar hur pojkarna i skola B tror att läsk påverkar deras hälsa.

n=37



Figur 7. Figuren visar hur flickorna i skola A tror att läsk påverkar deras hälsa

$n=32$



Figur 8. Figuren visar hur flickorna i skola B tror att läsk påverkar deras hälsa.

$n=35$

Motiveringen till att det påverkar dem negativt är att ”det inte är bra med för mycket socker varken för kroppen eller hälsan”. ”Man blir hyperaktiv och det är inte bra för magen och kolesterolet”. ”Man kan få sockersjukan”. ”Läsk innehåller socker som gör en fet”. Någon svarade att ”om man bara dricker lite på helgen så påverkas inte hälsan eller tänderna bara om man sköter dem”.

Flickorna i de båda skolorna har en likartad syn på att läskedrickandet påverkar hälsan negativt, men bland pojkarna på de båda skolorna skiljer det sig åt. De som inte går på hälsoskolan tror i större omfattning att läsk har en negativ påverkan på hälsan jämfört med pojkarna på hälsoskolan.

5.1.8 Vad tycker du om att det säljs läsk i skolan?

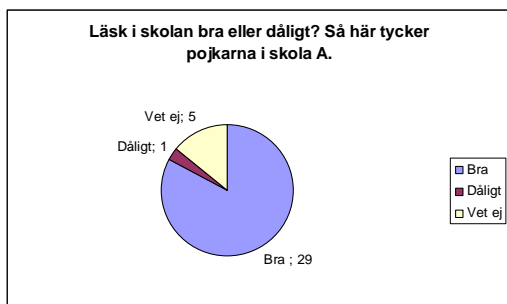
I figur 9, 10, 11 och 12 kan vi se hur eleverna i de två olika skolorna tycker om att det säljs läsk i skolan.

De flesta både flickorna och pojkarna i skola A tycker att det är bra att det säljs läsk i skolan. Pojkarna i skola A är mycket positiva till skolans läskförsäljning.

De tycker att det är bra för uppehållsrummet får in pengar och för att eleverna vill ha. Om det inte säljs läsk i skolan skulle de ändå gå någon annanstans och det är bättre att skolan får in de pengarna. Flickorna i de båda skolorna har det gemensamt att cirka 1/3 av dem anser att det är dåligt att det säljs läsk i skolan, här föreligger alltså en märkbar skillnad mellan pojkar och flickor.

”Läsk ger energi som håller oss pigga och är gott.” Någon svarade att ”det är bra men ändå dåligt att uppmuntra ungdomar till att dricka, alla borde ta sitt eget ansvar och kunna välja själva om de ska köpa läsk eller inte”. En annan tycker att ”man inte ska stödja stora företag och att läsk är en skitprodukt”.

I skola B tycker de flesta att det är bra att det säljs läsk i skolorna även fast det är en hälsoskola. 4 av pojkarna och 11 av flickorna tycker att det är dåligt med läsk i skolan. Motiveringarna för skola B är ”man behöver något gott skolan, om man vill ha något att dricka”. ”Det ger snabb energi och är törstsläckare. Det är bra för att många gillar det men dåligt för att man inte ska visa att man ska dricka det. Säljer man inte läsk så hjälper man barn att inte dricka läsk.”



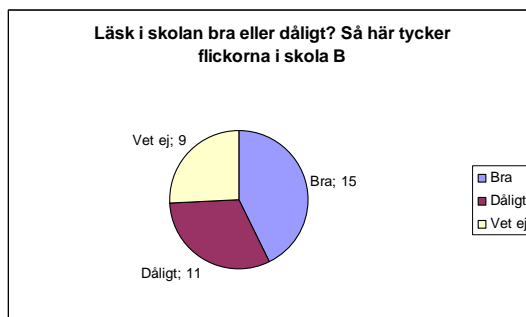
Figur 9. Pojkarna om läksäljandet i skolan. $n=35$



Figur 10. Pojkarna om läksäljandet i skolan. $n=37$



Figur 11. Flickorna om läksäljandet i skolan. $n=32$



Figur 12. Flickorna om läksäljandet i skolan. $n=35$

5.1.9 Vad dricker du mest av?

I tabellerna nedan kan vi se hur pojkarna och flickorna i skola A och B har rangordnat sina dryckesval på en skala från 1-7 där 7 är det de dricker minst av och 1 mest. De fetmarkerade siffrorna i varje kolumn visar vilken dryck som kommit på vilken plats. Vatten och mjölk är de drycker som kommit på första och andra plats. Det är inte några större skillnader i antal elever mellan dessa två alternativ. Juice och läsk kommer på tredje respektive fjärde plats för både pojkar och flickor på skola A och B. Lightläsk, saft och kaffe/te är mindre populära hos ungdomarna.

Tabell 13. Tabellen visar hur pojkarna i skola A har rangordnat vad de dricker mest av. Där 1 är mest och 7 minst.

	Hög konsumtion				Låg konsumtion		
	1:a val	2:a val	3:e	4:e	5:e	6:e	7:e
Mjölk	11	11	5	2	2	1	3
Vatten	14	6	5	6	1	2	1
Läsk	7	9	4	6	6	2	1
Juice	1	6	12	9	4	1	2
Saft	1	1	6	5	17	3	2
Kaffe/Te	-	-	3	5	2	17	8
Lightläsk	2	1	-	2	3	9	18

n=35

Tabell 14. Tabellen visar hur pojkarna i skola B har rangordnat vad de dricker mest av. Där 1 är mest och 7 minst.

	Hög konsumtion				Låg konsumtion		
	1:a val	2:a val	3:e	4:e	5:e	6:e	7:e
Mjölk	6	22	-	-	-	7	2
Vatten	20	4	2	-	5	-	6
Läsk	6	-	9	12	6	4	-
Juice	-	3	16	6	5	5	2
Saft	-	-	10	11	8	8	-
Kaffe/Te	2	-	2	4	16	6	7
Lightläsk	-	6	-	2	-	7	22

n=37

Tabell 15. Tabellen visar hur flickorna i skola A har rangordnat vad de dricker mest av. Där 1 är mest och 7 minst.

	Hög konsumtion				Låg konsumtion		
	1:a val	2:a val	3:e	4:e	5:e	6:e	7:e
Mjölk	8	8	6	3	2	3	2
Vatten	13	8	3	4	2	-	2
Läsk	-	2	6	7	9	7	1
Juice	7	3	8	5	5	1	3
Saft	2	6	4	7	7	5	1
Kaffe/Te	3	5	4	2	4	5	9
Lightläsk	4	-	1	3	3	10	11

n=32

Tabell 16. Tabellen visar hur flickorna i skola B har rangordnat vad de dricker mest av. Där 1 är mest och 7 minst.

	Hög konsumtion				Låg konsumtion		
	1: val	2:a val	3:e	4:e	5:e	6:e	7:e
Mjök	15	10	2	4	2	2	-
Vatten	14	8	4	3	6	-	-
Läsk	-	-	4	12	4	15	-
Juice	-	6	19	8	-	2	-
Saft	4	4	-	2	9	12	4
Kaffe/Te	4	5	6	6	4	2	8
Lightläsk	-	2	-	-	10	2	21

n=35

5.2 Läskintag relaterat till referensvärden för totala energiintag/dag

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna så bör en pojke på 15 år äta en normalkost på mellan 6,7 MJ och 15,1 MJ och för flickor i samma ålder ligger det mellan 6,2 MJ och 11,3 MJ. Sockerintaget ska inte överstiga 10 E %.

Referensvärdena för pojkar är 11,3 MJ per dag och för flickor 9,0 MJ per dag.

Om vi lägger till en burk läsk, 0,33 liter, till pojkarnas referensvärde angående energiintaget under en dag så får de i sig 34 gram socker utöver sin övriga kost. Energi procenten kommer att hamna på 14 om vi utgår ifrån att hans övriga kost uppgår till 10 E %. Dricker han 0,5 liter läsk får han i sig 52 gram socker från enbart läsk och hamnar på 16,5 E % och dricker han 1,5 liter en dag kommer sockret från läsk bli 156 gram och energi procenten kommer att utgöra 27 E %.

Om vi lägger till en burk läsk, 0,33 liter, till flickornas referensvärde får de i sig cirka 34 gram socker utöver sin övriga kost. Räknar vi med att hennes socker ligger på 10 E% så kommer det att stiga till cirka 15,5 E%. Dricker hon 0,5 liter läsk en dag så kommer energi procenten att hamna på 18 E % och mängden socker från 0,5 liter läsk blir 52 gram. Om hon dricker 1,5 liter en dag så kommer sockret att utgöra hela 30 E% under den dagen och sockermängden blir 156 gram.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Vårt val av undersökningsmetod, enkäter, var ett bra val för att få fram den information som vi behövde för att uppfylla studiens syfte. Vi kunde på så sätt nå ut till fler ungdomar än om vi skulle ha använt oss av någon annan metod som till exempel fokusgrupper som skulle bli allt för tidskrävande.

När vi började ringa runt så insåg vi att det inte var så lätt att få tag på skolor som ville ställa upp. Det var många skolor som vi fick kontakt med som redan hade haft många enkätundersökningar under våren och de ansåg att deras elever tyckte att det blev för mycket. Enkäterna blev fördröjda genom att en av rektorerna hade varit sjuk och inte kunnat lämna ut enkäterna då det var planerat.

Det kan ha varit negativt att vi inte var med under tiden som eleverna fyllde i enkäterna. Det kan ha bidragit till att alla inte svarade och att de inte tog det så allvarligt. Men de allra flesta som svarat har även svarat på de öppna frågorna och det var bra eftersom vi då fick mer information från dem än vad som vi skulle erhållit med enbart svarsalternativ. Att det sedan tog tid att sammanställa det gjorde inget eftersom vi visste att vi skulle få ett mer utförligt information.

Vissa frågor och svarsalternativ har vi i efterhand kommit på att vi hade kunnat göra annorlunda. Istället för ordvalet sötad läsk kunde vi ha använt oss av sockersötad läsk. All läsk är sötad även lightläsken. Det har dock inte varit några oklarheter från ungdomarnas sida. En del svarsalternativ som aldrig i fråga 5 hade inte behövt vara med. En del av frågorna om fysisk aktivitet har vi inte haft någon direkt användning av och har varit onödiga.

Vi vet inte vilken social bakgrund ungdomarna i skola A och B har. De skolor som vi gjort undersökningen på ligger i liknande geografiska område och efter att ha sammanställt resultatet, så har vi inte sett några större skillnader mellan de olika skolorna. Det kan ha påverkat resultatet om vi hade valt två skolor i två olika geografiska områden.

Vårt urval av skolor var inte slumpaktigt. Vi fick efter många nej från andra skolor vara tacksamma att vi fick tag i en sista skola.

6.2 Resultatdiskussion

Innan vi fick in alla enkäter och sammanställt dem hade vi en uppfattning, genom tidigare läst litteratur, att ungdomar dricker mycket läsk och som vi även kom fram till i vårt resultat. Vi märkte utifrån deras svar som vi fått att de var medvetna om att läsken innehåller mycket socker och att det inte är bra för hälsan. Ungdomarna kunde se en koppling mellan läsk och övervikt fast de verkade som att de trodde att det inte skulle drabba dem själva eftersom att alla drack läsk mer eller mindre.

De visste också att lightläsk är nyttigare och att den inte innehåller socker fast ändå är det så få som väljer att dricka just lightläsk. Vi trodde att de som dricker mest light var flickorna men det visade sig vara pojkarna. Skillnaden är dock väldigt liten. Det är ingen som till exempel väljer att enbart dricka lightläsk. En del hade som motivering att de drack så lite att det inte skulle påverkas.

Vi valde att skilja på skolorna eftersom den ena var en hälsoskola och då tyckte vi att det var intressant att få reda på om de konsumerade mindre läsk på grund av det. Vi har också skiljt på pojkar och flickor för att se om det är någon skillnad på deras konsumtion.

En av pojkarna har svarat att han dricker 1,5 liter flera gånger om dagen och man undrar ju om det är sanning eller om han har bara för att vara rolig fyllt i det alternativet. Man måste ju dock utgå ifrån att alla svarar sanningsenligt.

Flickorna i skola B, fast de dricker mer sällan, får ändå i sig samma mängd som skola A. Vi trodde att de skulle dricka mindre läsk eller välja lightläsk på grund av de går på en hälsoskola och att de skulle vara mer upplysta. En del ungdomar hade politiska åsikter om de stora läskproducenterna och menade att man inte skulle stödja dem genom att köpa läsk, fast de som har uttryckt detta har ändå valt att dricka läsk.

På frågan om de trodde att hälsan påverkas av läskdrickandet var det några som svarade att läsk inte påverkade hälsan alls. De som svarade så kanske är de som inte dricker så mycket läsk. Det kan vara svårt att tyda den frågan eftersom man kan tolka den på olika sett. Det kan ha relaterat till sig själva eller till människors hälsa i allmänhet.

På skola A dricker många av pojkarna läsk i skolan. Det skulle kanske vara så att om man slutade med att sälja läsk på skola A så skulle kanske pojkarnas läskkonsumtion sjunka.

Något som vi finner anmärkningsvärt är att några av pojkarna och flickorna i skola B köper/får tag i läsk i skolan fast att det inte säljs någon läsk där. De som har svarat så måste ha menat att den läsk som de dricker i skolan får de tag i närmaste kiosk eller butik eller kanske är det någon som säljer läsk privat i skolan.

De flesta av ungdomarna har angett att de dricker läsk på grund av törst och för att det är gott. Men vad de kanske inte är medvetna om att läskedrickandet kan bli till ett beroende anser en del (Reuterswärd, 2004), medan andra menar att ett "beroende" kan ha psykologiska orsaker knutna till vanemässiga beteenden. Ungdomarna kan ha gjort läskedrickandet till en vana utan att de i själva konsumtionsögonblicket reflekterar över varför de dricker. En del skrev som motivering att läsk ger energi som de måste ha för att få energi att orka med skoldagen.

I de uträkningar vi gjort med referensvärdena för energiintag för pojkar och flickor får vi siffror som sträcker sig ganska så högt över 10 E%. Dricker de en burk läsk en dag så stiger sockermängden med cirka 50 % för både pojkar och flickor vilket är mycket. Det är många som dricker en burk, 0,33 liter, 2-4 gånger i veckan. En del dricker dock 0,33 liter dagligen och oftare vilket gör att de får ett stort överskott av energi. Sen vet vi inte exakt vad de äter. En del kanske äter över referensvärdena och en del under. Resultat från tidigare forskning visar att läsk är en stor bidragande faktor till den ökande viktuppgången hos barn och ungdomar (James, et al. 2004). Om man däremot räknar på att man dricker 1,5 liter dagligen så kommer rekommendationerna att överstigas rejält. Så mycket läsk tror vi inte att många dricker varje dag, det är mer troligt att man dricker så stora mängder på helgen.

Vi har valt att inte behandla frågorna kring fysisk aktivitet på grund av att vi inte kunde bedöma deras individuella prestationer och att vi inte utifrån deras svar kunde drar någon slutsats. Det skulle ha varit intressant att ta reda på ungdomarnas energiintag och sedan jämföra resultaten med tidigare studier som har visat (Murray, 2003; Schulze, 2004) att läskdrickande ungdomar har högre dagligt energiintag än

icke läskdrickande ungdomar. Det hade krävt en betydligt större undersökning med aktivitetsregistrering, mätning och vägning av alla elever.

Det skulle vara bättre om de fick i sig extraenergin från andra men nyttigare livsmedel än läsk. Vi vet ju inte hur ungdomarna på skola A och B äter men vi har ändå utgått från något som skulle kunna vara en normaldag.

Tidigare studier har visat att mjölkkonsumtionen har minskat och att läsk har blivit favoritdrycken (Murray, 2003). Vad som syns tydligt i vår undersökning är att vatten och mjölk kom på en klar första plats när det gäller dryckesval. Vi vet inte hur deras konsumtion har sett ut tidigare så det kan ha blivit som Moberg (2002) skriver, att mjölken har fått en minskad betydelse medan läsk har fått en större roll. Trots detta har inte läsk tagit över helt utan mjölken dominerar fortfarande i vår undersökning. Det är kanske vanligare att man till helgen byter ut den vanliga måltidsdrycken till läsk.

Statistiken över läskkonsumtionen från jordbruksverket 2002, visar att vi 2002 drack 93,7 liter per person och år. Den siffran kanske inte stämmer för 2003, 2004, Jordbruksverkets statistik över läskkonsumtionen från 2003 kommer att finnas tillgänglig under juni månad och vi har därför bara med statistik över läskkonsumtionen fram till år 2002.

Om man räknar ut genomsnittet på de ungdomar som vi har gjort undersökningen på så ligger de över det genomsnittliga. Pojkarna dricker cirka 145 liter per person och år och flickorna dricker cirka 114 liter per person och år. Men då är det några av pojkarna som dricker stora mängder läsk varje dag och flera gånger om dagen, och som drar upp genomsnittet. Om man inte skulle räkna med dessa pojkar så hade genomsnittskonsumtionen varit lägre och kommit närmare de siffror som Jordbruksverket har kommit fram till. En årskonsumtion på 93,7 liter tyckte vi lät mycket innan vi kom fram till hur mycket ungdomarna i vår undersökning drack. Det finns skillnader mellan olika åldersgrupper och statistiken anger per capitakonsumtion oavsett åldersgrupp (Jordbruksverket, 2004). Vi har ingen statistik att jämföra med som visar enbart på vår åldergrupp.

Att hemmiljön är den största källan till läskkonsumtion (French, 2003) stämmer överens med det resultat som vi fick, där många av ungdomarna i vår undersökning dricker läsk i hemmet. Bland pojkar har man sett en ökning av läskedrickandet på snabbmatskedjorna och för flickor i läskautomater (French, 2003). Vi hade inte med några av dessa alternativ, men under alternativet köper själv kan dessa ingå.

Läsk finns överallt och kan drickas när som helst. Idag vill vi inte likt Berzelius (Ahlborn & Nilmander, 2001) göra reklam för ett ökat läskedrickande utan skulle istället arbeta med målet om en minskande läskkonsumtion (Svenska Tandläkarförbundet, 2005). Det är ett bra initiativ att en del skolor slutar sälja läsk och går över till att bli mer hälsomedvetna och att man kan öka kunskapen hos både föräldrar och ungdomar, genom att informera och även visa praktiskt hur hälsan påverkas. Man kan till exempel illustrera hur många sockerbitar en läsk innehåller, eller visa hur en tand i ett Coca Colaglas påverkas (James, et al. 2004). Vi hoppas att den pågående läsktrenden kommer att avta och att läsk återigen ska bli en festdryck och inte något att släcka törsten med.

7. Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan-Åberg, K., Becker, W., Göranson, H., Hagren, B., Håglin, L., Jonsson, I., Jonsson, L., Nilsson, G., (2001). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber
- Ahlborn, K., Nilmander, U. (2001). *Försvinnande god, en svensk läskhistoria*. Fält & Hässler
- Bateman, B., Schaeffer, R. (1999). *Coca Cola den nya utförliga handboken*. Köln: Replik
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: studentlitteratur.
- Carlsberg (2005). Apotekarnes. www.carlsberg.se 2005-03-20
- Coca Cola Company (2005). Om Coca Cola. www.Cocacola.se (2005-03-23)
- Edgar, J. (2003) *Barnen blir feta av läsk*. Aftonbladet (2005-03-19)
- Folkhälsoinstitutet (2004) Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet www.fhi.se (2005-04-17)
- Forslund, A. (2003) Barnbladet 28:3 nr3/2003 s.6
- French SA, Lin BH, Guthrie JF. (2003) National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: Prevalence, amounts, and sources, 1977/78 to 1994/1998. *Journal of the American Dietetic Association* 103(10):1326–1331.
- Hjerpe, A. (2004) *Se upp för sockret*. Forskning och Hälsa nr 3 s8
- Holme, I., Krohn Solvang, B (1997) *Forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB
- Ilbäck, G., Beckaman, U., Busk, L. (1997) *Sötningemedlet aspartam – vad är rätt och fel i debatten*. Vår föda 3/97
- James, Thomas, Cavan & Kerr (2004) *Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial*. *BMJ* 2004; 328: 1237
- Jonsson, B. & Nordström, P. (2004). *Sockerbomben – Bli fri från ditt sockerberoende*. Stockholm: Forum
- Jordbruksverket(2004) *Konsumtion av livsmedel och deras näringsinnehåll*. Statistikenheten. Rapport 2004:7 www.sjv.se (2005-03-17)
- Karlson, O. (2004). *Det dolda sockret*. Råd & Rön nr3 mars s.34-35
- Larsson, H. (1989) *Svenskt socker*. Skogs tryckeri sockerbolaget
- Livsmedelsverket (2002) *Vad innehåller läsk*. www.slv.se (2005-03-16)
- Livsmedelsverket (2003) *Hur mycket socker äter vi*. www.slv.se (2005-04-17)

- Mjolkfrämjandet (2002) *Läsk förbjuds i Los Angeles skolor*. www.mjolkframjandet.se 2005-03-04
- Moberg, Å. (2002) *Utvecklingen på dryckesmarknaden*. www.mjolkframjandet.se
- Patel, R., Davidsson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Rajeshwari, Yang, Nicklas & Berenson (2005) The nutritional impact of dairy products consumption in dietary intakes of adults (1995-1996); the Bogalusaheart study. *Journal of the American dietetic Association* Volume 105, issue 9, pages 1391-1400
- Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedahl, C., & Elinder, L., (2000) *Compass – en studie i syvästra Storstockholm*. Stockholm: Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut
- Regber, I. (2003) *Åtgärder mot fetma*. *Barnbladet* 28:1 nr 1 s.7
- Reuterswärd Laser, A. (2004). *Kan man bli fet av socker* *Vår föda* 56:3 s16
- Sandström, B., Aro, A., Becker, W., Lyhne, N., Pedersen, I. J. & Porsdottir, I., (1996). *Nordiska näringsrekommendationer*. Köpenhamn: Nordiska Ministerrådet
- Schulze, Manson & Ludwig (2004). *Läskedrycksvanor bland ungdomar i Varberg och läskens påverkan på den allmänna och orala hälsan, en litteratur- och enkätstudie*. Odontologiska Institutionen Huddinge.
- Skolmatens Vänner (2003) *Stopp för läsk och godis i skolan* www.skolmatensvanner.org (2005-03-04)
- Stingerfonden (2002) *Etikregler för humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning* www.stingerfonden.org (2005-04-17)
- Svanström, L. (2002) *Introduktion till folkhälsovetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Svenska Bryggareföreningen (2005). *Bryggeribranschens siffror – Läsk och vatten* www.bryggareforeningen.se (2005-04-17)
- Svenska Bryggareföreningen (2005) *Läskkonsumtion i Sverige*. www.lask.nu (2005-04-17)
- Svenska Bryggareföreningen (2005). *Historia*. www.sverigesbryggerier.se (2005-04-18)
- Svenska Bryggareföreningen (2005). *Läsk*. www.sverigesbryggerier.se (2005-04-18)
- Svenska Bryggareföreningen (2005) *Aspartam*. www.lask.nu (2005-04-17)
- Svenska Bryggareföreningen (2005) *Det här innehåller läsk*. www.lask.nu (2005-03-16)
- Sveriges Tandläkarförbund (2005) *Tandläkare kräver stopp för godisförsäljning i skolor* www.tandvard.praktikertjanst.se (2005-03-10)
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur
- Widenfalk, A., Bergsten, C., Ilbäck, N. (1998) *Sömningsmedel istället för socker – är dagens konsumtion riskfri*. *Vår föda* 7/98

Enkät avseende läskedrycksdrickande

Årskurs

Tjej () Kille ()

Svara genom att kryssa i ditt alternativ, på en del frågor kan mer än ett alternativ kryssas i.

Konsumtion av läsk

1. Hur ofta dricker du sötad läsk (ej light)?(Fanta, Cola, sprite, m.m.)

Flera gånger om dagen ()

Dagligen ()

5-6 ggr/vecka ()

2-4 ggr/vecka ()

1 gång/vecka ()

Sällan ()

Aldrig ()

2. Hur mycket läsk dricker du vid varje tillfälle?

33cl (en burk/glas flaska) ()

0, 5l (liten flaska) ()

1, 5l (flaska) ()

2l (extra stor flaska) ()



33cl



0,5 l



1,5 l

3. Hur ofta dricker du lightläsk?(Cola light, Fanta Free, sprite zero m.m.)

- Flera gånger om dagen ()
Dagligen ()
5-6 ggr/vecka ()
2-4 ggr/vecka ()
1 gång/vecka ()
Sällan ()
Aldrig ()

4. Hur mycket lightläsk dricker du vid varje tillfälle?

- 33cl (en burk/glas flaska) ()
0, 5l (liten flaska) ()
1, 5l (flaska) ()
2l (extra stor flaska) ()

5. Vid vilka tillfällen dricker du läsk? Välj de 2 vanligaste alternativen.

- Till måltid ()
I Skolan ()
På helgen ()
På fest ()
Till TV ()
Annat tillfälle ()
Aldrig ()

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Kost och friskvårdsprogrammet
Sofia Wilhelmsson
Lisa Gustafsson

6. Var köper du/får tag i läsk? Välj de 2 vanligaste alternativen.

- Finns i hemmet ()
Skolan ()
Fritidsgård ()
Köper själv ()
Fik ()
Hos kompisar ()

Annat, vad?...

7. Väljer du Lightprodukter framför sötad läsk?

Ja Nej

Om ja, varför?...

8. Varför dricker du läsk? Välj de 2 vanligaste alternativen.

Törst

Gott

Vana

Hungrig

Gemenskap

Annat., vad?...

9. Hur tror du att läskdrickandet påverkar din hälsa?

Positiv

Negativt

Påverkar inte alls

Vet ej

Motivera...

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Kost och friskvårdsprogrammet
Sofia Wilhelmsson
Lisa Gustafsson

10a. Vad tycker du om att det säljs läsk i skolan?

Bra

Dåligt

Vet ej

10b. Motivera...

11. Vad dricker du mest av? Rangordna från 1-7 där 1 är det du dricker mest av och 7 minst.

Mjök

Vatten

Läsk

Jucie

Saft

Kaffe/Te

Lightläsk

Fysisk Aktivitet

12. Är du fysiskt aktiv?

Ja Nej

Om ja fortsatt svara på följande frågor...

13. Hur ofta är du fysiskt aktiv?

Varje dag

5 dagar/vecka

3 dagar/vecka

1 dag/vecka

Sällan

Aldrig

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Kost och friskvårdsprogrammet
Sofia Wilhelmsson
Lisa Gustafsson

14. Vilka aktiviteter utför du?

Styrketräningar

Joggar

Bollsport

Aerobics/spinning

Promenader

Rider

Golf

Annat., vad?...

15. Vilken intensitet utför du vanligtvis aktiviteten i?, Välj mellan 1-5 där 5 är mycket hög intensitet, ringa in ditt svar.

1 2 3 4 5

16. Hur länge utför du vanligtvis aktiviteten?

2 timmar

1,5 timma

1 timme

30 minuter

15 minuter

Annan tid...

Tack för din medverkan!!

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Kost och friskvårdsprogrammet
Sofia Wilhelmsson
Lisa Gustafsson

Bilaga 3

Hej!

Vi är två studenter som läser kost och friskvårdsprogrammet på Göteborgs universitet. Vi läser nu sista terminen och håller på att skriva vårt examensarbete som ska handla om ungdomars läskkonsumtion. Detta ska vi ta reda på genom en enkätundersökning med ett antal frågor om bland annat hur mycket, var och när de dricker läsk.

Vi har tänkt att vi enbart ska vända oss till eleverna i klass 9 om det finns tid och möjlighet för dem att fylla i vår enkät.

Elevernas samt skolans namn kommer att vara helt anonyma.

Vi kommer att kontakta er på telefon angående detta för ett eventuellt samarbete och berätta mer om vår enkät.

Tack på förhand

Med vänliga hälsningar

Lisa Gustafsson & Sofia Wilhelmsson

Hej elever på !

Vi heter Sofia Wilhelmsson och Lisa Gustafsson. Vi läser nu sista terminen på Kost och Friskvårdsprogrammet vid Göteborg Universitet. Vi håller nu på med att skriva vår c-uppsats som handlar om ungdomar och deras läskkonsumtion och om det ska vi göra en undersökning med hjälp av enkäter.

Därför skulle vi vilja att Ni besvarar dessa frågor åt oss.

Enkäten kommer att vara helt anonym därför behöver Ni inte skriva något namn. Läs igenom frågorna noga innan ni svarar och försök att välja det alternativ som bäst överensstämmer med Dina förhållanden.

Tack på förhand

Lisa och Sofia