



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

En dans på matcirkeln

En kvantitativ studie om dansares kostvanor och medvetenhet om kostens betydelse för fysisk prestation

**Isabel Andersson
Jessica Salama**

Kandidatuppsats 15 hp
Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Vt 2015
Handledare: Agneta Sjöberg
Examinator: Lena Gripeteg
Rapportnummer: VT15-30



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-30
Titel:	En dans på matcirkeln – En kvantitativ studie om dansares kostvanor och medvetenhet om kostens betydelse för fysisk prestation
Författare:	Isabel Andersson & Jessica Salama
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Lena Gripeteg
Antal sidor:	43 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2015
Nyckelord:	dans, energi, medvetenhet, näring, prestation

Sammanfattning

Inom dansvärlden, framför allt inom baletten, finns det ett väldigt smalt kroppsideal. Forskning visar på att många dansare har ett för lågt energiintag och kunskapen om nutrition är bristfällig. Samtidigt bör en dansare som tränar mycket vara noga med sin kost för att optimera sin prestation och hälsa. Denna studie har därför som syfte att kartlägga hur matvanorna ser ut hos dansare på artisterskolor i Göteborg, samt att undersöka dansarnas medvetenhet kring kostens betydelse för fysisk prestation och hälsa.

Studien är av kvantitativ design där tre olika metoder för datainsamling har använts. För att se om dansarna får i sig den energi och näring de behöver användes en 24h-timmars kostintervju medan en enkät användes för att få en generell bild av dansarnas kostvanor. Strukturerad intervju användes för att ta reda på dansarnas självuppskattade kunskap kring proteinets och kolhydraternas betydelse för prestation och hälsa. Totalt medverkade 30 dansare, 13 kvinnor och 17 män, som utbildar sig till musikalartister.

Resultatet visar att hos de flesta av dansarna är det rapporterade energiintaget lågt i förhållande till det beräknade energibehovet och att näringstätheten är bristfällig i deras kost, då bland annat vitamin C- och D-intaget är för lågt. Resultatet visar också att många har ett för lågt fiberintag och ett för högt intag av mättat fett. Det finns även kunskapsluckor gällande energiintagets betydelse för prestation och återhämtning. Detta tyder på att mer utbildning behövs, dels för att trycka på betydelsen av att få sig tillräckligt med energi och näring och dels för att dansarna ska kunna optimera sin prestation samtidigt som de behåller en god hälsa.

Förord

Stort tack till alla frivilliga dansare som har deltagit i denna studie! Ni har inte bara avsatt tid för medverkande i studien utan även haft ett stort engagemang. Vi vill också tacka vår handledare Agneta Sjöberg som hjälpt oss i arbetsprocessen och varit snabb med feedback. Ett tack till Christina Berg som avsatt tid för att hjälpa oss med analysprogrammet. Tack även till Gustav Rohman för värdefulla kommentarer och idéer. Till sist vill vi också tacka våra kurskamrater Josephine Berge och Lisa Lagerholm som stöttat oss, läst och kommenterat vårt arbete ett flertal gånger.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Isabel/Jessica
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion.....	6
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund.....	6
Energi och näring.....	6
Näringsrekommendationer.....	8
Vitaminer och mineraler.....	9
Vätskebalans	10
Kosttillskott	11
Vad är dans för typ av träning?.....	11
Klassisk balett	12
Jazz	12
Modern dans	12
Stepp	13
Dansares ätbeteenden.....	13
Metod	14
Design.....	14
Urval.....	14
Skolorna	15
Datainsamling	15
24-timmars kostintervju	15
Strukturerad intervju	16
Enkät	16
Basal energiomsättning	17
Fysisk aktivitetsnivå och beräknat energibehov	17
Databearbetning och analys.....	17
Etiska överväganden	18
Resultat	18
Kartläggning.....	18
Medvetenheten.....	23
Diskussion	24
Metoddiskussion	24
Urval	24
24-timmars kostintervju	24
Enkät	25
Strukturerad intervju	26
Antropometri och energiberäkning	26
Analysmetoder	27
Resultatdiskussion	27
Kostråd och näringsrekommendationer	27
Vitaminer och mineraler	28
Energi	29
Medvetenhet	30
Slutsats och implikation.....	30
Referenser	31

Introduktion

Koncentrerad perfektionist med en väldigt smal och smäcker kropp. Den bilden kanske mycket väl stämmer överens med den verklighet som finns. Passionen är stor hos dansare, men det är en konstform med höga fysiska krav vilket även sätter höga krav på kosten. Dans är en intermittent träningsform som involverar hela kroppen (Sousa, Carvalho, Moreira & Teixeira, 2013; Wahlström, 1979). För att kunna prestera och samtidigt bibehålla en god hälsa är det viktigt att äta rätt och för en elitidrottare, som en professionell dansare är, innebär det att vara i energibalans och att få i sig av alla näringsämnen (Sveriges olympiska kommitté, 2009). Dock har många dansare ett lågt energiintag (Jeukendrup & Gleeson, 2014) vilket sätter högre krav på kosten som då behöver vara mer näringstät (Sveriges olympiska kommitté, 2009). Det finns få studier som behandlar kunskapsnivån inom nutrition hos dansare och de som finns påpekar att kunskapsnivån är bristfällig (Vitzthum, Endres, Groneberg, Quarcio, Wanke, & Mache, 2013) och detta kan vara en riskfaktor för ohälsa på sikt (Sousa et al., 2013). I forskningen om dansare ligger mycket fokus på balettdansörer och ätstörningar. Fokus i denna studie är istället att undersöka hur dansare och musikalartister faktiskt äter och vad de har för kunskap och medvetenhet om kost och dess betydelse för prestation och hälsa. Med hälsa menas "... a state of physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (World Health Organization, 2015). Det har också i denna studie valts att fokuseras på den fysiska hälsan, då den till stor del påverkar prestationen i dansen. Resultatet från denna studie kan ligga till grund för utveckling av utbildning om nutrition på dans- och artistskolor för att på så sätt öka dansarnas medvetenhet om kostens betydelse och därmed påverka deras hälsa och prestation positivt.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga hur matvanorna ser ut hos dansare på artistskolor i Göteborg, samt att undersöka dansarnas medvetenhet kring kostens betydelse för fysisk prestation och hälsa.

Frågeställningar

1. I hur stor utsträckning äter dansarna enligt rådande näringsrekommendationer?
2. Täcker dansarna sitt energibehov?
3. Hur uppskattar dansarna sin egen kunskap om energi-, kolhydrat- och proteinintag för prestation och hälsa samt behovet av utbildning inom nutrition?

Bakgrund

Energi och näring

Dansare är en utsatt grupp då det förekommer en strävan efter att vara smal (Francisci, Alarcão & Narciso, 2012) och samtidigt är det viktigt att en dansare får i sig tillräckligt med energi för att kunna prestera (Sousa et al., 2013). Energiintaget är en viktig faktor för prestation och

återhämtning, och för att bygga muskler är en positiv energibalans nödvändigt. En positiv energibalans innebär att energiintaget är större än den energi som förbrukas. Detta leder dock till viktuppgång som beror på en ökad muskelmassa och en ökad andel fett, vilket inte alltid är önskvärt hos dansare. Att uppfylla energibehovet är även viktigt ur hälsosynpunkt då negativ energibalans, när energiintaget är lägre än energibehovet, kan leda till försämrat immunförsvar (Sveriges olympiska kommitté, 2009).

Energin i maten kommer från fett, kolhydrater och protein som omvandlas till adenosintrifosfat (ATP) i muskeln vilket är den enda form av energi som muskler kan använda. Det är främst kolhydrater och fett som muskler använder som energikälla där fett främst används vid lägre intensitet eftersom bildningen av ATP från fett tar längre tid än bildning av ATP från kolhydrater. Kroppen kan dock bli bättre på att använda fett som energikälla då en vältränad kropp i större grad använder fett än en otränad kropp. Detta är positivt eftersom muskelglykogenet sparas och man kan träna under en längre tid (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Detta kan vara ett problem för dansare som, enligt Sousa et al. (2013), inte aktiverar de system i kroppen som förbränner fett när de dansar och samtidigt ha ett ideal med lågt kroppsfett.

Kolhydrater är det energisubstrat som musklerna använder sig av vid högre intensitet. Kolhydrater finns i kroppen i form av glykogen i levern och i musklerna och det är muskelglykogenet som används vid fysisk aktivitet. Vid långvarig, hård träning kan muskelglykogenlagret tömmas men detta kan motverkas genom att inta kolhydrater under träningen och på så sätt orka mer. Om två träningspass sker med mindre än åtta timmars mellanrum är det extra viktigt att inta kolhydrater för att kroppen ska hinna bygga upp nytt muskelglykogen. Det kan då vara viktigt att inte bara tänka på mängden kolhydrater utan även vilken typ av kolhydrater. Livsmedel med högt GI, till exempel vitt bröd, potatis och vissa sportdrycker, ökar muskelglykogenet mer än livsmedel med lågt GI, till exempel nötter och fullkornsprodukter. Vid fasta, svält eller intag av lågkolhydratkost och samtidig uthållighetsträning kan hypoglykemi uppstå vilket leder till utmattning och påverkar även hjärnan vilket i sin tur kan leda till yrsel. I detta tillstånd finns det väldigt lite leverglykogen, vilket är hjärnans energisubstrat. Vid svält använder musklerna även protein som energikälla, vilket vanligtvis endast bidrar med fem procent av energin i en muskelsammandragning. Proteinbrytningen ökar vid träning men detta kan motverkas med matintag. Om matintaget sker för lång tid efter träningen startar en muskelnedbrytning och därför är det viktigt när matintaget sker i förhållande till träningen för att motverka detta och istället starta proteinsyntes. Proteinsyntesen blir effektivare om maten består av alla de tre energigivande näringsämnen (kolhydrater, fett och protein) och det beror på att plasmainsulinet ökar vid närvaro av glukos och aminosyror. Plasmainsulinet påverkar i sin tur proteinsyntesen positivt. Det finns även olika typer av protein som har olika absorptionshastighet. Kasein är ett protein som klumpar ihop sig i magsäcken och det tar därför längre tid för kroppen att absorbera, medan vassle är ett protein som kroppen snabbt tar upp. Mjölk innehåller både vassle och kasein och ger då ett proteinupptag under en längre tid och är därför ett bra alternativ efter träning (Jeukendrup & Gleeson, 2014).

Fett är det näringsämne som ger mest energi, men ett intag av fett precis innan ett träningspass kan ge upphov till mag- och tarmbesvär. Det rekommenderas inte heller att äta fettrika livsmedel under ett träningspass eftersom fett förlänger magsäckstömningen vilket gör att det tar längre tid för kroppen att få energi. I vissa fall kan en fettrik kost vara till fördel då det på sikt kan leda till att kroppen anpassar sig till det höga fettintaget och använder fett som energisubstrat i större utsträckning än vad den använder glykogen. Detta kan ge en ökad prestationsförmåga vid uthållighetsträning. Dock ger en fettrik kost på kort sikt försämrad prestationsförmåga eftersom det leder till en minskad mängd muskelglykogen (Jeukendrup & Gleeson, 2014).

För att optimera prestation och återhämtning är det viktigt att ha i åtanke vid vilken tidpunkt matintaget sker och Sveriges olympiska kommitté (2009) menar att tre huvudmål samt en eller två mellanmål bör spridas ut över dagen. Mer specifikt rekommenderar Sveriges olympiska kommitté (2009) att ett huvudmål bör intas fyra timmar innan träning eller tävling samt ett mellanmål en timma innan. Under träning eller tävling bör vatten intas och eventuellt kolhydratdryck vid långvarig aktivitet. Direkt efter eller så snart som möjligt bör ett mål intas som innehåller vätska, protein och kolhydrater. Om det dröjer två timmar eller mer blir återhämtningen sämre, upp till 45 % lägre muskelglykogenkoncentration än om intaget sker direkt efter träningen (Jeukendrup & Gleeson, 2014).

Näringsrekommendationer

Näringsrekommendationerna i Tabell 1 är för idrottande människor enligt Jeukendrup och Gleeson (2014) och de benämns i gram/kg kroppsvikt eftersom behovet är beroende av kroppens massa. Fettrekommendationerna är enligt de Nordiska näringsrekommendationerna 2012, NNR, (Nordic Council of ministers, 2014) då det inte finns specifika rekommendationer för idrottare gällande fettintag. Andersson (2013) menar att när idrottaren täckt sitt kolhydrat- och proteinbehov bör resterande energi komma från fett. Dock bör fettintaget inte undergå 20 energiprocent (E%) då detta ökar risken för försämring av blodfetterna med en minskning av HDL (det goda kolesterolet), vilket i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Fett behövs även för att få i sig de fettlösliga vitaminerna (A, D, E och K) samt för att fylla på triglyceriddepåerna, vilka används som energikälla vid fysisk aktivitet (Andersson, 2013). Det behövs ett intag av två gram per kg kroppsvikt och dag för att kunna fylla på dessa, vilket vanligtvis motsvarar 20-30 E%.

Tabell 1. Rekommenderat intag av de energigivande näringsämnen enligt Nordiska näringsrekommendationer 2012 (NNR) i energiprocent (E%) och Sveriges olympiska kommittés (SOK) kostrekommendationer för elitidrottare i gram (g).

	Totalt intag		Efter fysisk aktivitet
	NNR 2012*	SOK 2009**	SOK 2009**
Kolhydrater	45-60 E%	5-12 g/kg kroppsvikt	1,0-1,2 g/kg kroppsvikt
Fiber	3 g/MJ	-	-
Protein	10-20 E%	1,2-1,8 g/kg kroppsvikt	20-25 g protein eller 8-10 g essentiella aminosyror
Fett	25-40 E%	-	-
	cis-enkelomättat 10-20 E%		
	cis-fleromättat 5-10 E%		
	mättat <10 E%		

* Nordic Council of Ministers, 2014.

** Sveriges olympiska kommitté, 2009.

De Nordiska näringsrekommendationerna 2012 är framtagna för att kunna täcka näringsbehovet hos friska människor och för att minska risken för kostrelaterade sjukdomar (Nordic Council of

Ministers, 2014). De kan bland annat användas som grund till kostråd för ett hälsosammare liv och för utvärdering av kosten (Livsmedelsverket, 2015a), vilket de kommer användas till i denna studie.

Livsmedelsverket har tagit fram kostråd som baseras på kostråden i de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (Nordic Council of Ministers, 2014). De kostråden ser ut på följande sätt:

- “Ät mycket grönsaker, frukt och bär... Det är bra att äta minst 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter” (Livsmedelsverket, 2015b).
- “Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris” (Livsmedelsverket, 2015c).
- “Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin” (Livsmedelsverket, 2015d).
- “Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt” (Livsmedelsverket, 2015e).
- “Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja, och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålet” (Livsmedelsverket, 2015f).
- “Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark” (Livsmedelsverket, 2015g).
- “Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, men använd salt med jod” (Livsmedelsverket, 2015h). – Ej fokus på i denna studie.
- “Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker” (Livsmedelsverket, 2015i).
- “Rör på dig minst 30 minuter varje dag! Ta till exempel raska promenader och minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser” (Livsmedelsverket, 2015j). – Ej fokus på i denna studie.
- “Försök att hålla energibalansen genom att äta lagom mycket” (Livsmedelsverket, 2015k).

Enligt Livsmedelsverket (2012) är det de unga (18-30 år), oavsett kön, som har sämst matvanor och äter för lite frukt, grönsaker och fullkornscerealier och för mycket socker, fet mat och söta drycker. Däremot äter kvinnor generellt mer frukt och grönsaker än män. De flesta äter blandad kost där 18 E% kommer från protein, 47 E% från kolhydrater och 35 E% från fett.

Vitaminer och mineraler

Enligt Sveriges olympiska kommitté (2009) kan en elitidrottare få i sig de näringsämnen som kroppen behöver och av tillräcklig mängd så länge kosten är varierad och energiintaget täcker behovet. Vitaminer ingår i olika metabola reaktioner och är viktiga för normal tillväxt (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Mineralämnena har viktiga funktioner i bland annat muskelarbete och används i olika signalöverföringar som sker mellan kroppens organ och vävnader (Becker, 2013a). Om

energiintaget är för lågt finns det en risk för vitaminbrist, vilket kan leda till bland annat utmattning och försämrad återhämtning. Vid lågt energiintag kan vitamintillskott behövas, speciellt hos kvinnor med amenorré är kalciumtillskott viktigt för skelettet. Även järntillskott kan vara nödvändigt i vissa fall (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Tacks däremot energibehovet uppstår sällan vitaminbrist, men det kan vara svårt att nå upp till vitamin D-, järn- och folatrekommendationerna. Unga kvinnor har lägst intag av dessa vitaminer och mineraler (Livsmedelsverket, 2012). Nedan följer korta beskrivningar av några viktiga vitaminer och mineraler.

Vitamin C finns främst i grönsaker, frukter och rotfrukter och är bland annat inblandad i syntesen av kollagen, ben och tänder och även i adrenalin och noradrenalin. Den ingår även i redoxreaktioner och återbildar vitamin E efter kontakt med fria radikaler (Ellegård, Rothenberg & Nilsson, 2013).

De viktigaste funktionerna som vitamin D har i kroppen är att den ingår i kalciumomsättningen, omsättningen av muskelprotein och reglerar genuttryck. Vitamin D kan bildas i huden men det kräver att huden nås av ultraviolett strålning vilket vi får från solen. Det är därför viktigt att vitamin D även intas via kosten hos människor som bor på ställen med lång vinter. Vitamin D finns naturligt i fet fisk och äggula men det finns även i berikade mejeriprodukter (Ellegård, Rothenberg & Nilsson, 2013).

Folatets funktion i kroppen är att det fungerar som kofaktorer till DNA-syntes och omsättning av aminosyror. Folat finns i ärtor, baljväxter, gröna bladgrönsaker och inälvsmat (Ellegård, Rothenberg & Nilsson, 2013).

Järn får vi i oss via kött och fullkornscerealier men även ifrån baljväxter och gröna bladgrönsaker. Järnets funktion i kroppen är att transportera syre och elektroner och det ingår även i en del enzymer. Järnbrist är ganska vanligt hos kvinnor i fertil ålder och det kan därför vara viktigt att tänka på biotillgängligheten då till exempel vitamin C stimulerar järnupptaget. Det gör även kött medan fytater och kalcium hämmar järnupptaget (Becker, 2013a).

Det mesta av kalciumet i kroppen finns i skelettet men det fria kalciumet är viktigt för metabola reaktioner då många enzymer är beroende av kalcium och det har även viktiga funktioner i neuronaktivitet och blodkoagulationen. Kalcium finns främst i mejeriprodukter men det finns också i gröna bladgrönsaker, baljväxter och nötter.

Magnesium är väldigt viktig i nerv- och muskelceller då det är den, näst efter kalium, dominerande katjonen. Magnesium är även viktig för funktionen hos DNA och RNA och verkar som prostetisk grupp i många enzymer som har funktioner i energiomsättningen. Vi får i oss magnesium via gröna grönsaker, fullkornscerealier och till viss del även utav kött, fisk och mjölk (Becker, 2013a).

Vätskebalans

Vid träning sker ökad värmeutsöndring och därmed ökad vätskeförlust på grund av svettning och det är därför viktigt att öka sitt vätskeintag vid träning. Vid hård träning kan vätskeförlusterna motsvara flera liter väska och om detta inte ersätts kan prestationen påverkas negativt. Detta sker vid en vätskeförlust på två procent av kroppsvikten vilket motsvarar 1,1-1,5 liter för personer som väger mellan 55-75 kg. Om vätskeförlusten är ännu större kan det leda till värmekollaps. Törsten är inte en tillräckligt bra indikator på vätskebehov och därför bör man dricka även om man inte är

törstig i samband med träning och regelbundet under hela dagen. Om träningspassen pågår under längre än en timma kan det även vara bra att inta en kolhydratdryck för ett bättre vätskeupptag och extra energi (Sveriges olympiska kommitté, 2009).

Kosttillskott

Med kosttillskott räknas vitaminer, mineraler, växtextrakt, aminosyror och andra tillskott som på något sätt ska komplettera kosten eller påverka kroppens metabolism (Jeukendrup & Gleeson, 2014). "Kosttillskott ska per definition användas för att komplettera den befintliga kosten, inte ersätta den" (Jeukendrup & Gleeson, 2014, s. 274). Browns och Wyons (2014) studie på 334 dansare i 53 länder visar att de vanligaste anledningarna till att idrottare konsumerar kosttillskott är för att bibehålla god hälsa, förstärka immunförsvaret, reducera trötthet, höja energinivån och förebygga skador och sjukdomar samt förbättra prestationen. Däremot skiljer sig dessa anledningar mellan könen, männen upplever kosttillskott som ett prestations- och energihöjande supplement medan kvinnorna använder kosttillskott vid otillräcklig kost, som hjälp till viktminskning samt för att må bättre. De vanligaste kosttillskotten som tas är vitamin C, multivitamin och koffein bland dansare, men det förekommer också att dansare tar proteintillskott i form av vassle eller kreatin (Brown och Wyon, 2014). Dock är kunskapen kring kosttillskott inte särskilt stor bland dansare utan det konsumeras oftast för att vänner i ens omgivning tar det. Det finns inga direkta vetenskapliga bevis för att de olika kosttillskotten optimerar hälsa och/eller prestation och genom att äta den energi man behöver genom blandkost menar flera att kosttillskott inte behövs (Andersson, 2013; Brown & Wyon, 2014; Jeukendrup & Gleeson, 2014; Meyer et al., 2007). Dock menar Nordic Council of Ministers (2014) att trots att energibehovet täcks av alla energigivande näringsämnen och livsmedelsgrupper så kan det förekomma vitamin- och mineralbrist, där den vanligaste bristen är på vitamin D, järn, jod och folat.

Andersson (2013) säger att energitillskott i form av sportdryck eller energikakor kan vara att föredra för att lättare nå upp till energibehovet hos idrottaren om denne inte har någon aptit eller om träningspassen ligger nära inpå varandra. Som tidigare nämnts finns ingen klar evidens att kosttillskott skulle vara bättre än den vanliga kosten men den kan vara mer praktisk i vissa situationer (Andersson, 2013). Om kosttillskott behövs eller inte, är högst individuellt och dansare skulle dra fördel av individuell rådgivning med en professionell kostexpert med kunskap inom kosttillskotts användning, enligt Brown & Wyon (2014). Sveriges olympiska kommitté (2009) menar att kosttillskott enbart är nödvändigt vid lågt energiintag, uteslutande av vissa livsmedel, under perioder med energitillskott som huvudintag eller vid exempelvis resor som kan försvåra ett ordentligt mat- och näringsintag.

Vad är dans för typ av träning?

Dans definieras som rörelse till rytm och melodi och ordet dans kom in i svenskan under 1200-talet. Dessförinnan hade det fornsvenska ordet *leker* använts för att beskriva dansens betydelse. I dansen använder sig människan av hela kroppen, även ögonen, och rörelserna kan utföras allt ifrån liggandes på golvet till hopp i luften, i mer svävande rörelser till mer explosiva (Nationalencyklopedin, 2015a). Wahlström (1979) beskriver dans som en konstform där människan får skapa och uttrycka känslor genom sina kroppsrörelser. I utbildningar för att bli professionell dansare ingår vanligtvis danserna klassisk balett, modern dans, jazz och stepp.

Dansare kan kategoriseras som atleter då det inom dans krävs en stor fysisk kapacitet för att högprestera. Det behövs både muskelstyrka och uthållighet och man använder sig av både anaerobt och aerobt arbete, som i vilka andra idrotter som helst. Som dansare ställs det också stora krav på koordination, smidighet, snabbhet, kropps kontroll och psykisk beredskap (Russel, 2013). Sousa et al. (2013) beskriver dans som ett intermittent arbete, det vill säga att tempot och arbetsbelastningen varierar under ett pass, där det anaeroba systemet främst används.

Klassisk balett

Den klassiska baletten har fem grundpositioner, där fötterna placeras i olika graders vinkling med utåt vridna positioner, som bildar såväl utgångsläge som slutposition av en rörelse (Nationalencyklopedin, 2015b). Beroende av rörelsevidden i höftleden påverkas dessa utåt vridningar (Karina & Crawford, 1990). Oavsett land ser den klassiska balettens grundrörelser likadana ut men dansen kan skilja sig åt i karaktär beroende på land. Tåspetstekniken tog sin form på 1800-talet (Nationalencyklopedin, 2015b). Först i mitten på 1900-talet spred sig den klassiska baletten över världen och är idag något av Europas världskultur.

Den klassiska baletten ger dansaren en teknisk grund som i stort sett utgör grunden för all konstnärlig dans. Inom den klassiska baletten förekommer fasta regler och disciplin som ska skapa en känsla av lätthet och skicklighet hos dansaren (Malmö Dansakademi, 2015). Med en stolt kroppshållning som strävar uppåt utförs rörelserna liknande en förnekelse av tyngdkraften (Karina & Crawford, 1990). Ett vanligt redskap inom balettdansen är balettstången, vilken används av både professionella och nybörjare, för att lära sig isolering av olika rörelser till bestämda leder. Detta för att uppnå en perfekt kroppsbehärskning, där lika mycket träning görs på höger respektive vänster kroppssida. Det är kroppens stora kulleleder, höft- och axelled, som framförallt tränas i baletten (Karina & Crawford, 1990).

Jazz

Jazzdansen vävs oftast samman med andra dansstilar så som modern dans, balett, street (Wessel-Therhorn, 1998) och bygger mycket på improvisation och att sätta sin egen personlighet på dansen (Marikas dans och modestudio, 2015). Det som karaktäriserar jazzdansen är dess dynamik och rytmik med så kallade relaxation och isolation samt användningen av bålen och huvud/nacke (Karina & Crawford, 1990; Wessel-Therhorn, 1998). Jazzdansen strävar ner mot jorden (jämfört med baletten som strävar uppåt) och med bålens hjälp håller man en lätt framåtlutad hållning (s.k. collapse). Relaxation är förhållandet mellan avslappning och spänning och utgör grunden för isolation som innebär att kroppsdelarna rör sig för sig men med olika rytmer och inte hela kroppen i ett flöde. Dansen vi ser i dagens musikvideos är oftast olika stilar inom jazz (Nationalencyklopedin, 2015c; Uppsala Dansakademi, 2015a).

Modern dans

Modern dans, även kallat fridans eller contemporary, är till en början en reaktion mot den klassiska balettens strikta former och människan började röra kroppen i mer fria rörelser. Däremot handlar dansen idag inte enbart om att uttrycka känslor, utan är en mer behärskad konstform som även den

kräver teknik och träning (Wahlström, 1979). Karaktäristiskt för modern dans är medveten andning som utgör en dansteknisk rörelse, contraction and release, som till början var en yogaövning för att stärka andningsmusklerna och off balance som inbegriper ögonblicket mellan balans och fall, vilket kräver full kroppskontroll. Inom den moderna dansen finns också olika rörelseskalor, så kallade levels, där rörelser utförs liggandes, sittandes, knästående eller ståendes. I stående position finns grundhållningen, vilken är utgångsläget för alla rörelser. Grundhållningen eller nollpunkten utgörs av parallella ben och inte av de utåtvridningar som ses i baletten (Karina & Crawford, 1990). Utmärkande för modern dans är också att dansen utförs barfota (Uppsala dansakademi, 2015b).

Stepp

Stepp kommer från engelskan och betyder gå/kliva. I stepp ligger fokus på fötterna och det används vanligen skor med metallbeslag för att förstärka det ljud som uppstår när man slår med hälar och tår mot golvet i rytmiska slag till musik (Nationalencyklopedin, 2015d).

Dansares ätbeteenden

Forskning idag gällande dansare behandlar till stor del ätstörningsproblemet. Enligt Arcelus, Witcomb och Mitchell (2014) har dansare upp till tre gånger så hög risk att utveckla en ätstörning än icke-dansare och förekomsten av ätstörningar är som högst hos balettdansörer. Perfektionism är ett vanligt personlighetsdrag hos dansare och enligt Penniment och Egan (2011) finns det ett samband mellan perfektionism och risken att utveckla en ätstörning. Det finns även en strävan efter att vara smal (Francisco et al., 2012) och enligt Hidayat och Bariah (2011) förekommer ohälsosamma vanor hos dansare som till exempel att hoppa över måltider för att istället träna och att ta bantningspiller för att gå ner i vikt och hålla sig smala. På grund av detta menar Sousa et al. (2013) att det är extra viktigt att dansare får professionell hjälp med sin kost så att de kan hålla en relativt låg vikt men samtidigt prestera och utvecklas samt bibehålla en god hälsa.

Anorexia nervosa är en ätstörning där man har en skev uppfattning om sin egen kropp som tjock, trots undervikt. Symptom för anorexia nervosa är till exempel bantning, förstoppning, insjukna kinder och mage, låg vikt och depression (Vårdguiden, 2012a). Bulimia nervosa är också en ätstörning där symptomen är hetsätning. Hetsätningen beror på att vederbörande upplever sig tappa kontrollen över sitt matintag och försöker sedan ta kontrollen, oftast genom att äta laxermedel eller genom att kräkas (Vårdguiden, 2012b). Ätstörning utan närmare specifikation är en diagnos på personer som har ätstörningar men som inte har alla symptom för att till exempel få diagnosen anorexia nervosa eller bulimia nervosa. Det kan till exempel vara att personen inte kräks tillräckligt frekvent för att diagnostiseras med bulimia nervosa.

Att vara missnöjd med kroppen är ofta det som leder till bantning som i sin tur kan leda till en ätstörning. Det är vanligast att flickor får ätstörningar i samband med att de kommer in i puberteten då de ofta blir missnöjda med sina kroppar och sin vikt. Orsaken till missnöje med sin kropp kan förklaras av samhällets ideal där det är attraktivt att vara smal och slank och för en dansare är det kulturen inom dansen som har dessa ideal. En del använder även vikten som något som går att kontrollera om det finns andra faktorer i ens liv som inte går att kontrollera (Clinton & Norring, 2009). Trots att ätstörningsproblematiken är stor enligt tidigare forskning behandlas inte detta

problem i denna studie eftersom syftet inte berör den frågan och för att författarnas kompetens inte sträcker sig inom det området.

Få studier har undersökt dansares energibehov vilket gör det svårt att veta hur mycket dansare bör äta. Däremot har Hill och Davies (1999) mätt balettdansörers energiförbrukning med hjälp utav dubbelmärkt vatten och därefter jämfört det med deras energiintag för att se om kongruens rådde. Resultatet visade att balettdansörerna underskattade sitt kostintag med 667 kcal per dag, motsvarande 21 % av det verkliga intaget (Hill & Davies, 1999). Under deras studie gick åtta utav tolv dansare upp i vikt medan de två personer som registrerade ett högre intag än sin förbrukning istället gick ner i vikt (Hill & Davies, 1999). Hill och Davies (1999) menar därpå att dansare inte nödvändigtvis har ett lågt energiintag som andra studier visar, utan att dansare anses ha ett lågt energiintag på grund av den underrapportering som sker av dansarna själva.

Cotugna, Vickery och McBee (2005) menar att varken idrottare eller coacher har tillräcklig kunskap inom nutrition, vilket är av största betydelse för prestation och hälsa. Meyer, O'Connor och Shirreffs (2007) påpekar att atleter som vill gå ner i vikt har större risk för ett otillräckligt energiintag, som i sin tur kan ge negativa hälsoeffekter och försämrad prestation. Meyer et al. (2007) anser därför att atleter och coacher skulle ha fördel av utbildning inom nutrition och detta belyser även Torres-McGhee, Pritchett, Zippel, Minton, Cellamare och Sibia (2012) som visar att trots att atleter har en förståelse för kostens betydelse för hälsa och prestation så är kunskapen och medvetenheten fortfarande bristfällig.

Metod

Design

Studien är kvantitativ och har en deskriptiv tvärsnittsdesign. Valet att göra en kvantitativ studie grundar sig i syftet som är att kartlägga matvanor och undersöka medvetenhet kring kostens betydelse för fysisk prestation och hälsa. Genom att använda en kvantitativ forskningsstrategi kan insamlad data om matvanorna kodas och kvantifieras vilket ger resultat som kan generaliseras (Bryman, 2011). Att kunna generalisera vilken medvetenhet som finns kring kostens betydelse för fysisk prestation hos dansare är också av intresse och är en av anledningarna till valet av kvantitativ forskningsstrategi. Tvärsnittsdesign valdes eftersom syftet var att samla in kvantifierbar data och på fler än ett fall, vilket är två faktorer som ingår i definitionen för tvärsnittsdesign (Bryman, 2011). Enkät (Bilaga 1) och två former av intervjuer användes för att samla in data, vilket enligt Bryman (2011) är två vanliga insamlingsmetoder som används vid tvärsnittsdesign. Den ena intervjun bestod utav en 24-timmars kostintervju och den andra av ett frågeformulär där intervjun var strukturerad (Bilaga 2) för att underlätta analysen av insamlad data.

Urval

Danselever (år 1-3) på två eftergymnasiala artistskolor i Göteborg valdes ut med ett snöbollsurval, vilket är ett slags bekvämlighetsurval, då det var de två skolorna som författarna hade mest kunskap om samt kontakter till. Med ett snöbollsurval fås kontakt med ett mindre antal personer som är relevanta för undersökningen, vilka sedan kan skapa ytterligare kontakt för fler deltagare (Bryman,

2011). Först kontaktades rektorerna vid skolorna via mail med en förfrågan att utföra studien hos dem. Ett informationsbrev med studiens syfte och etiska ställningstaganden mailades till rektorerna vid skolorna. Rektorerna vidarebefordrade därefter informationen till eleverna så att de kunde kontakta oss. Eleverna letades även upp via Facebook där kontakt togs för att få mer direktkontakt med dem och underlätta datainsamlingen. Kontakt togs också via vänners vänner i försök att få fler deltagare, vilket är vanligt vid snöbollsurval. De elever som visade intresse valdes ut för att delta i studien, totalt 30 elever intervjuades varav 43 % (n=13) var kvinnor och 57 % (n=17) var män.

En liten pilotstudie utfördes på en person för att testa intervjufrågorna, 24-timmars kostintervju samt enkätfrågorna. Enligt Bryman (2011) är en pilotstudie att föredra för att kontrollera att frågorna ger svar på det som ska undersökas, speciellt vid enkäter då dessa vanligtvis inte kan förklaras vid oklarheter på samma sätt som vid en intervju. Däremot är inte behovet av en pilotstudie lika stor vid användandet av redan färdigt frågeformulär då dessa har testats av tidigare forskare. Dock lades frågor till i enkäten, som författarna själva utformade, och enkäten testades för att undersöka om frågorna var förståeliga för deltagaren. Efter pilotstudien av metoderna gjordes justeringar i intervjufrågorna medan enkäten behöll sin utformning.

Skolorna

Båda skolorna är treåriga yrkesutbildningar där den ena skolan har dansundervisning mellan 13-14 timmar per vecka medan den andra skolan har 23 timmar undervisningstid, varav ungefär hälften av de timmarna består av hård fysisk aktivitet. Utbildning om kost har skolorna lagt upp på olika sätt. Den ena skolan ger undervisning i kost under det första året i form av workshops och föreläsningar. Den andra skolan har istället ett föreläsningstillfälle per år, det vill säga tre gånger under sin utbildning.

Datainsamling

Tid bokades med varje deltagare för ett möte, innehållandes 24-timmars kostintervju, intervju och enkät. Alla tre delmoment genomfördes antingen på elevernas skola eller på Pedagogien, Göteborgs universitet, i kaféet. Inför varje intervju tillfrågades deltagarna om de undrade något mer kring studien då de fått information sedan tidigare. Vid intervjun upprepades att all data behandlas konfidentiellt, att de är anonyma i rapporten samt att de kan dra sig ur studien utan anledning. Intervjuerna tog omkring 40 minuter där enkäten tog längst tid.

24-timmars kostintervju

En kostregistrering i form av 24-timmars kostintervju (24h-recall) användes för att ta reda på hur dansarnas kost- och näringsintag såg ut samt undersöka deras energiintag för att jämföra med det beräknade energibehovet. Alla dagar utom fredag och lördag täcktes utav 24h-recallen. Kostintervjun användes eftersom den inte ställer särskilt stora krav på deltagarna, den kan dessutom fånga upp ovanliga livsmedel samt ge en mer detaljerad information om kosten än vad frekvensformulär vanligtvis gör (Wirfält & Andersson 2013). För att minimera underrapportering av kosten samt minska risken för att glömma bort livsmedel användes Five pass method (Johnsson, 2002) som innebär att frågorna kring kosten ställs utefter fem steg (Tabell 2). Matmallen från

Livsmedelsverket (1997) med tillhörande nyckel (Livsmedelsverket, 1999) användes för att hjälpa deltagarna att beskriva portionsstorleken av sitt kostintag. I 24h-recallen registrerades även deltagarnas träningsmängd.

Tabell 2. Stegen i Five pass method, enligt Johnsson (2002), för att minimera underrapportering och bortglömda livsmedel under 24-timmars kostintervju.

1. Quick list - intervjupersonen beskriver fritt om gårdagens matintag.
2. Forgotten food list - intervjuaren frågar om glömda livsmedel till exempel frukt eller snacks.
3. Time and occasion - intervjuaren frågar om när och i vilket sammanhang måltiderna ägde rum.
4. Detailed cycle - intervjuaren frågar om portionsstorlekar.
5. Final review probe - intervjuaren sammanfattar och undersöker om det finns ytterligare livsmedel som intervjupersonen har ätit.

Strukturerad intervju

Efter 24h-recallen utfördes en strukturerad intervju med totalt elva frågor (Bilaga 2). Frågorna användes för att ta reda på dansarnas självuppskattade kunskap om kolhydraternas och proteinets betydelse för den fysiska prestationen och om de visste vad och hur mycket de behöver äta av olika livsmedel för att få i sig protein respektive kolhydrater för att gynna prestationen. Dansarnas medvetenhet om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad, prestation och hälsa undersöktes också utav frågorna. Strukturerad intervju valdes eftersom några av frågorna var öppna och behövde ett mer beskrivande svar, vilket är lättare att utföra med en intervju än en enkät (Bryman, 2011). Intervjun bestod däremot till största del av slutna frågor med svarsalternativ i skala 1-5 som sträcker sig mellan "inte alls tillräcklig kunskap" (1) till "fullt tillräcklig kunskap" (5). Frågorna ställdes också i en förbestämd ordningsföljd för att intervjuerna skulle kunna standardiseras, även när de utfördes av olika personer.

Enkät

Enkät valdes då en större mängd frekvensfrågor skulle besvaras för att undersöka hur ofta dansarna konsumerar olika livsmedel, så som frukt och grönt och fisk. I enkäten undersöktes även frekvens och val angående olika typer av bröd, mejeriprodukter och matfett. Detta är enligt Wirfält och Andersson (2013) är en välanvänd metod för att ge en generell bild av en befolknings kostvanor, i detta fall dansares kostvanor. I enkäten fanns även några slutna frågor som behandlade vilken typ av livsmedel deltagarna brukar konsumera. Enkäten togs från Livsmedelsverkets rapport nummer 21 (Sepp, Ekelund & Becker, 2004), som kompletterats med egna frågeställningar, där frågorna 1-8 samt 12-14 kommer från Livsmedelsverkets rapport medan frågorna 9-11 samt 15-18 är formulerade av författarna (Bilaga 1). Bland annat tillfrågades hur ofta deltagarna äter olika måltider samt hur viktigt de tycker att det är att de som dansare har kunskap inom nutrition. Fördelen med att ha de slutna frågorna i enkäten istället för i intervjun är att frågorna ställs på samma sätt, vilket inte alltid är fallet i intervjuer om det är flera personer som utför intervjuerna, då det finns en risk att frågan formuleras på olika sätt (Bryman, 2011). I enkäten samlades även information om deltagarnas kön och vilket år de gick. Deltagarnas längd och vikt insamlades dessutom i enkäten för att kunna

beräkna deras BMI (Body Mass Index), vilket gjordes genom att ta deras kroppsvikt kg/längd m² (Risérius, Andersson, Hambraeus & Johansson, 2013).

Basal energiomsättning

Utifrån deltagarnas kön och vikt räknades deras BMR (Basal Metabolic Rate) ut med hjälp av Henrys ekvation (kvinnor 19-30 år: $0,0546 \cdot \text{kroppsvikt kg} + 2,33$ och män 19-30 år: $0,0669 \cdot \text{kroppsvikt kg} + 2,28$) (citerad i Andersson och Löf, 2013). BMR är den energiomsättning som sker i psykisk och fysisk vila men i vaket tillstånd (Andersson & Löf, 2013).

Fysisk aktivitetsnivå och beräknat energibehov

Då det saknades exakta uppgifter om hur fysiskt aktiva deltagarna faktiskt var samt intensiteten på deras dansträning gjordes en grov uppskattning av deras PAL (Physical Activity Level) utifrån Black, Coward, Cole och Prentice (citerad i Nordic Council of Ministers, 2014). PAL motsvarar en persons dagliga aktivitetsnivå och används för att beräkna den totala energiförbrukningen (TEE), det vill säga energibehovet, med hjälp av BMR. PAL uppskattades utifrån den träningsmängd som registrerades under 24h-recallen tillsammans med informationen från skolornas generella träningsstid. För de aktiva som tränade under dagen uppskattades PAL till 1,9 (rörligt arbete) och de som var inaktiva under dagen fick ett PAL på 1,5 (stillasittande arbete).

Utifrån deltagarnas BMR och uppskattade PAL räknades därefter deras totala energibehov ut ($TEE = BMR \cdot PAL$). Kvoten för energiintag/BMR beräknades för att kunna jämföras med det uppskattade PAL-värdet. Jämförelsen användes sedan för diskussion av trovärdigheten av det uppskattade PAL-värdet och det beräknade energiintaget från 24h-recallen.

Databearbetning och analys

Efter insamlingen av data lades informationen in i olika program för analys. Dietist XP (Kost och Näringsdata, version 3.2 DkNoSe, Stockholm, Sverige, 2012) användes för att energi- och näringsberäkna 24h-recallen. Användandet av matmallen i 24h-recallen underlättade inmatningen i Dietist XP för författarna då bilderna som deltagarna visat på uppgavs i gram utav nyckeln till matallan. SPSS (Statistikprogram, version 22, Stockholm, Sverige, 2013) användes för inmatning av data från enkäten, den strukturerade intervjun och 24h-recallen för att göra en kartläggning av dansarnas kostvanor. Fråga åtta i intervjun angående deras kunskap om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad kategoriserades till tre alternativ: god kunskap; viss kunskap; ingen kunskap. Därefter analyserades deltagarnas svar utav författarna med stöd från Kostpolicyn av Sveriges olympiska kommitté (2009) och från Idrottsnutrition av Jeukendrup och Gleeson (2014), för att sedan placera deltagarna inom de olika kategorierna. Deltagarna som uttryckte att man behöver få i sig mycket energi eller ligga på överskott ansågs ha god kunskap. De som pratade om att protein är bra för muskler och även kolhydrater ansågs ha viss kunskap medan de som bokstavligen sa att de inte visste eller svarade helt annat från ovanstående svar hamnade i kategorin ingen kunskap. Fråga sju i enkäten som behandlar intag av frukt, bär, grönsaker och rotfrukter har i analysen lagts ihop till en kategori ”frukt och grönt” där frukt, bär och grönsaker ingår medan rotfrukter har uteslutits. Rotfrukterna uteslöts på grund av den låga intagsfrekvensen hos dansarna.

I resultatet presenteras deltagarnas medianvärde samt minsta (min) och högsta (max) värde över olika variabler. Medianvärde valdes för att ge ett mer korrekt resultat, då urvalet är relativt litet och där det ibland skiljer sig stort mellan variablerna, varav minsta och högsta värde presenteras för att visa på spannet mellan variablerna (exempelvis intaget av de energigivande näringsämnen) hos deltagarna samt skillnaderna mellan könen. När något värde sticker ut åt det lägre eller högre hållet från resterande värden kan medelvärdet ge en missvisande bild av verkligheten medan medianvärde i detta fall ger en mer rättvis bild.

Etiska överväganden

Bryman (2011) tar upp fyra etiska principer, vilka har valts att utgå ifrån i denna studie. Personerna som kontaktades fick alla en skriftlig information om bland annat studiens syfte, momenten de skulle delta i och frivilligheten att delta samt att de kunde dra sig ur studien utan att tala om anledning (informationskravet). Deltagarna gav sitt samtycke genom att boka tid för intervju (samtyckeskravet). Alla deltagare fick också ytterligare information vid intervjun om deras anonymitet i rapporten samt att deras uppgifter behandlades konfidentiellt (konfidentialitetskravet) och att insamlade uppgifter enbart kom att användas till denna studie (nyttjandekravet).

Resultat

Resultatet från kartläggningen presenterar först måltidsordning och fortsätter sedan med energiintag följt av övergripande matvanor. Kartläggningen presenteras sedan vidare på ett djupare plan med livsmedelsval, näringsintag och intag av kosttillskott. Resultatet angående medvetenheten presenteras sist i resultatpresentationen.

Kartläggning

Det var totalt 30 dansare som deltog i studien, varav 13 kvinnor och 17 män. Resultatet från enkäten visar att majoriteten äter frukost (n=25, 83 %) lunch (n=25, 83 %) och middag (n=20, 67 %) varje dag. Skillnaden mellan könen är att alla kvinnor äter frukost och mellanmål varje dag, medan ett fåtal män (n=4, 13 %) hoppar över dessa måltider. Antal mellanmål som intas under en dag skiljer sig dock mellan kvinnorna med 1-4 stycken per dag. Flertalet (n=21, 70 %) äter två tillagade måltider per dag och 67 % (n=20) äter snabbmat så som pizza, kebab och hamburgare färre än en gång i veckan (n= 20, 67 %). Nästan alla deltagare äter blandkost men en person äter vegankost och en äter vegetarisk kost.

Resultatet från 24h-recallen visar att endast sex personer täcker det beräknade energibehovet. Av de 24 personer som har ett för lågt energiintag är det sex personer som ligger mer än 1000 kilokalorier (kcal) under det beräknade energibehovet. Utifrån BMI är majoriteten av deltagarna normalviktiga (n=25, 83 %), en kvinna är underviktig och fyra personer är överviktiga, varav en är kvinna och tre är män. Tabell 3 visar att det skiljer sig stort mellan de som äter minst energi och de som äter mest energi. De dagar som täcks av kostregistreringen är måndag till torsdag samt söndag och av dessa dagar ansåg 63 % (n=19) att det var en vanlig dag medan 37 % (n=11) tyckte att det var en ovanlig dag, varav sju av dessa var helgdagar. Vidare i Tabell 3 visas också att

energifördelningen mellan kolhydrater, fett och protein skiljer sig avsevärt mellan dem som har lägst och högst intag.

Tabell 3. Medianvärde, lägsta och högsta värde hos män (n=17) och kvinnor (n=13) för antropometrisk data, energiintag och energibehov i kilokalorier (kcal) samt energigivande näringsämnen i energiprocent (E%).

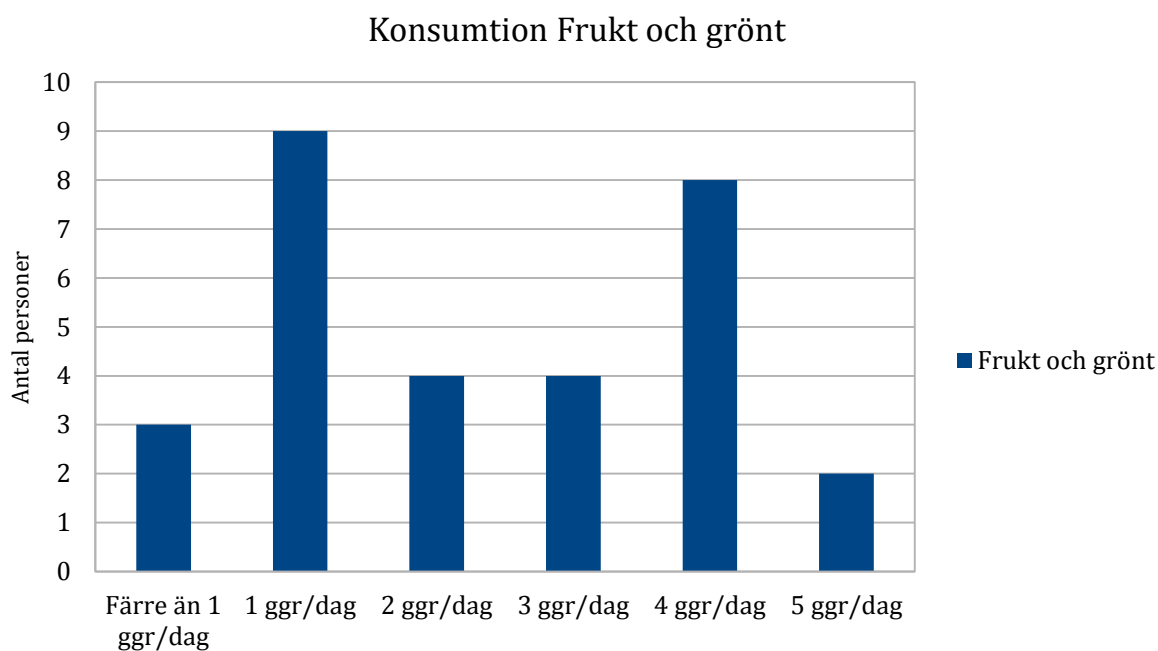
	Kvinnor Medianvärde (min, max)	Män Medianvärde (min, max)	Rekommendationer NNR 2012
BMI, kg/m ²	23 (18, 27)	23 (20, 29)	18,5-24,9 (normalvikt)
Längd, cm	169 (160, 175)	179 (164, 193)	-
Vikt, kg	64 (47, 78)	75 (55, 94)	-
Energibehov, kcal	3876 (1763, 3004)	3463 (2338, 3907)	-
Energiintag, kcal	1947 (1079, 3017)	2631 (1222, 4043)	-
Kvot Energiintag/BMR	1,4 (0,8, 2,3)	1,5 (0,7, 2,3)	
Kolhydratintag, E%	45 (33, 66)	46 (34, 62)	45-60 E%
Fiberintag, g/MJ	2,2 (1,4, 4,4)	2,2 (1,2, 7,3)	3 g/MJ
Proteinintag, E%	17 (12, 26)	17 (11, 25)	10-20 E%
Fettintag, E%	36 (19, 49)	38 (17, 53)	25-40 E%
Mättat, E%	15 (8, 20)	16 (2, 24)	<10 E%
Enkelomättat, E%	13 (7, 22)	14 (3, 24)	10-20 E%
Fleromättat, E%	4 (2, 10)	5 (3, 9)	5-10 E%

I Figur 2, från enkäten, framgår det att de flesta väljer fullkornsbröd medan färre personer väljer fullkornsalternativ till pasta och ris. Totalt 20 personer (67 %) äter bröd varje dag och en person äter aldrig bröd. Män väljer fullkornsalternativ i större utsträckning än kvinnor, vilket även kan utläsas från 24h-recallen där männen äter mer fiber än vad kvinnorna gör. Tabell 3 visar på att spannet mellan de som äter minst och mest fiber är stort. Endast tre personer (10 %) åt fisk och tre personer (10 %) åt fem portioner eller fler av frukt och grönt och sex personer (20 %) åt 3-4 portioner frukt och grönt.

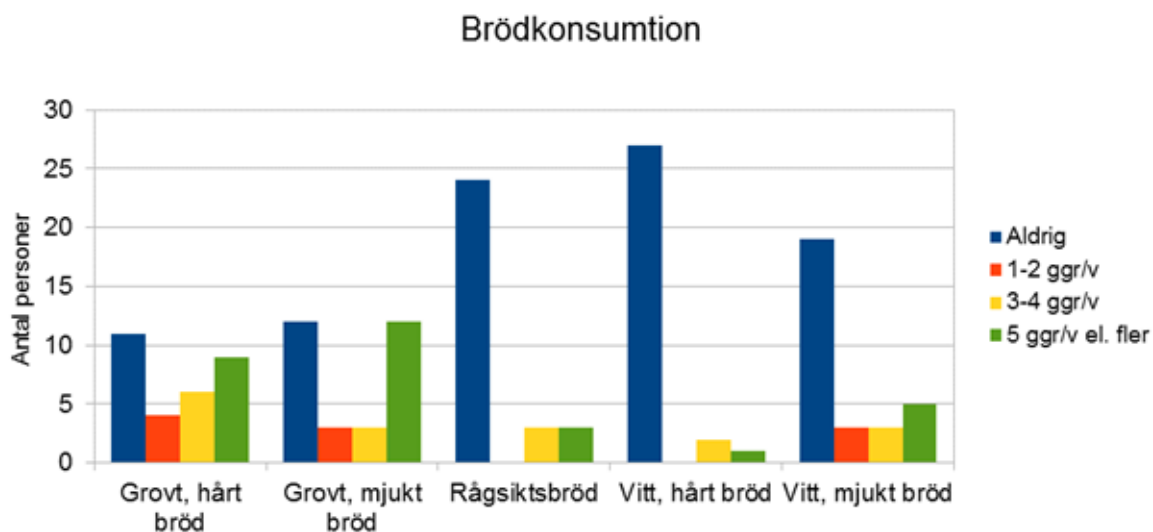
Vidare, enligt enkäten, äter nästan hälften (n=14, 47 %) fisk och skaldjur som huvudrätt en till fyra gånger i veckan och endast två personer kommer upp i rekommendationerna för frukt och grönt, som är att äta fem portioner om dagen förutsatt att varje portion är 100 gram. Sammanlagt äter 40 % (n=12) frukt och grönt 3-4 gånger per dag (Figur 1). Hälften (n=16, 53 %) äter kött 3-4 gånger i veckan eller mer sällan (Tabell 4) och majoriteten (n=21, 70 %) dricker mellanmjölk, men gällande yoghurt, fil, ost och grädde väljer 60 % (n=18) de fetare alternativen (Tabell 4). Tre personer dricker aldrig mjölk och fyra personer äter aldrig yoghurt eller fil. Som smörgåspålägg använder 63 % (n=19) Bregott och som stekfett använder flertalet (n=19, 63 %) någon typ av flytande fett i form av blandning av olja och smör, flytande margarin eller matolja. Vidare i Tabell 4 kan det utläsas att 40 % (n=12) äter godis eller bakverk fler än fyra gånger i veckan, varav 27 % (n=8) äter sötsaker varje dag. Männen dricker läsk och/eller saft dubbelt så ofta som kvinnorna.

Tabell 4. Hur många gånger (ggr) i veckan antal personer (n=30) äter kött, spannmål, mejeriprodukter och sötsaker.

	Aldrig	Någon/några ggr/månaden	1-2 ggr/v	3-4 ggr/v	Fler än 4 ggr/v
Fisk och skaldjur	7	9	7	3	0
Kött	2	2	3	9	14
Fullkornspasta, Fullkornsrís	14	3	2	8	0
Vit pasta, Vitt ris	6	3	8	5	8
Matvete, bulgur, quinoa	12	6	4	6	2
Ost, 24-40%	3	1	6	9	11
Ost, 5-17 %	25	3	2	0	0
Vispgrädde, Crème fraiche 34 %	4	6	5	9	6
Matlagningsgrädde, Lätt crème fraiche	9	5	6	7	3
Läsk/saft	8	8	5	7	2
Godis och bakverk	4	0	10	4	12



Figur 1. Hur många gånger (ggr) per dag antal personer (n=30) äter frukt, bär och grönsaker.



Figur 2. Hur många gånger i veckan antal personer (n=30) äter rågsbröd, grovt, hårt eller mjukt bröd och vitt, hårt eller mjukt bröd.

Utifrån 24h-recallen är det endast 14 personer (47 %) som ligger inom rekommendationerna för kolhydratintag och 18 personer (60 %) ligger inom rekommendationerna för fettintag, där många av de som inte når rekommendationerna ligger under rekommendationerna för kolhydrater och över rekommendationerna för fett. Flertalet ligger inom eller över rekommendationerna för proteinintag. Båda könen äter tillräckligt av de enkelomättade fetterna, männen når även upp till rekommenderat intag av de fleromättade fetterna medan kvinnorna nästan gör det. Både kvinnor och män får i sig för mycket mättat fett, där de har ett intag på cirka 15 E% (Tabell 3). De vanligaste vitaminerna och mineralerna som deltagarna inte når upp till är vitamin D, selen, folat och de skillnader som finns mellan könen är att kvinnorna inte når upp till järnrekommendationen medan nästan alla män gör det (Tabell 5). I Tabell 5 går det även att utläsa att många inte når upp till rekommendationerna för vitamin C.

Enkäten visar att hälften av deltagarna tar någon form av kosttillskott, 23 % (n=7) svarade att de äter regelbundet, 40 % (n=12) äter ibland och 37 % (n=11) svarade att de inte äter något kosttillskott. Av de som äter kosttillskott tar hälften multivitamin av något slag med anledning att få i sig det de behöver och att hålla sig friska. Utöver detta intar några kosttillskott i form av vitamin C, vitamin D, järn och/eller magnesium.

Sammanfattningsvis visar resultatet att utifrån näringsrekommendationerna är intaget av mättat fett för högt och intaget av fiber, vitamin D, selen och folat är för lågt.

Tabell 5. Medianvärde för vitamin- och mineralintag hos kvinnor (n=13) och män (n=17) och antal som inte når rekommendationerna (rek.) samt medianvärde av näringstäthet mätt i enhet/MJ för vitaminer och mineraler.

Vitaminer & mineraler (rekommenderat intag, ♀/♂)	Kvinnor Medianvärde <i>min,max</i> (Når ej rek.)	Män Medianvärde <i>min, max</i> (Når ej rek.)	Näringstäthet enhet/MJ Medianvärde (min, max)	Rekommenderad näringstäthet enhet/MJ*
Vitamin A, RE** (700/900)	641 <i>127, 2567</i> (7)	736 <i>71, 2311</i> (9)	70,0 (0,20-303,9)	80
Vitamin C, mg (75 mg/75 mg)	59 <i>4, 413</i> (8)	91 <i>5, 216</i> (9)	7,9 (0,39-55,6)	8
Vitamin D, ug (10 ug/10 ug)	3,16 <i>0,97, 9,57</i> (13)	4,07 <i>0,04, 30,6</i> (15)	0,37 (0,01, 2,93)	1,4
Folat, ug (400 ug/300 ug)	206,9 <i>109,7, 423,3</i> (11)	260,8 <i>101,6, 662</i> (10)	26,7 (0,39, 113)	45
Järn, mg (15 mg/9mg)	9,5 <i>6,4, 15,7</i> (12)	12,2 <i>7,6, 31,5</i> (3)	1,15 (0,39-2,39)	1,6
Kalcium, mg (800 mg/800 mg)	707 <i>385, 2473</i> (8)	1229 <i>224, 2209</i> (4)	101,7 (0,39-230,7)	100
Kalium, g (3,1 g/3,5 g)	2,52 <i>1,52, 4,93</i> (9)	3,2 <i>1,98, 6,08</i> (8)	0,36 (0,17-0,56)	0,35
Magnesium, mg (280 mg/350 mg)	298 <i>182, 891</i> (5)	361 <i>159, 725</i> (6)	34,4 (0,39-117,5)	32
Selen, ug (50 ug/60 ug)	40,9 <i>12,6, 71,3</i> (9)	40 <i>11,4, 124</i> (14)	4,0 (0,39-11,9)	5,7
Tiamin, mg (1,1 mg/1,4mg)	0,92 <i>0,56, 1,95</i> (7)	1,72 <i>1,02, 3,51</i> (9)	0,14 (0,08-0,40)	0,12
Riboflavin, mg (1,3 mg/1,6 mg)	1,37 <i>0,67, 3,04</i> (5)	1,95 <i>0,69, 4,51</i> (5)	0,18 (0,11-0,30)	0,14

* Nordic Council of Ministers, 2014

** RE = retinolekvivalenter

Medvetenheten

Genom den strukturerade intervjun framgick det att ungefär hälften av deltagarna har väldigt lite kunskap eller ingen alls om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad och endast sju personer (23 %) anses ha goda kunskaper om detta (Tabell 6).

Tabell 6. Antal personer (n=30) med bedömd kunskapsnivå om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad.

Bedömd kunskapsnivå	Antal (procent)
God kunskap	7 (23,3 %)
Viss kunskap	9 (30 %)
Ingen kunskap	14 (46,7 %)

Många uppger att de har goda kunskaper om kolhydrater och protein och dess betydelse för prestation (Tabell 7). Deltagarna har alltså en medvetenhet kring de energigivande näringsämnenas betydelse för fysisk prestation, men har inte lika stor medvetenhet kring energiintagets betydelse. Majoriteten av deltagarna (n=24, 80 %) upplever att de behöver mer utbildning, övriga (n=6, 20 %) var tveksamma men säger att det aldrig kan skada att lära sig mer. Tveksamheten beror på bristande intresse eller att de redan anser sig ha tillräckligt med kunskap. Två av deltagarna uttryckte följande:

Nej, eller jag behöver kanske mer men jag kommer antagligen ändå fortsätta äta som vanligt.

Skulle inte göra någon skillnad, jag äter det jag tycker är gott, men det är nyttigt med kunskap och man kan kanske påverkas.

Resultatet från den strukturerade intervjun visar även att ungefär hälften av deltagarna äter innan träning (n=18, 60 %) och efter träning (n=17, 57 %) och flertalet av dem uttryckte att anledningen till de matintagen var att orka prestera. Återhämtning och uppbyggnad av musklerna var också två anledningar till att de åt efter träningen. Detta visar på att de är medvetna om att de behöver få i sig energi i samband med träningen.

Tabell 7. Deltagarnas (n=30) uppskattade kunskapsnivå om kolhydrater och protein på en skala 1 (inte alls tillräcklig kunskap) till 5 (fullt tillräcklig kunskap).

	Antal (Procent) som svarade 4 eller 5 på en skala 1-5	Antal (Procent) som svarade 1-3 på en skala 1-5
Kunskap om proteinkälla och behov av mängd	12 (40 %)	18 (60 %)
Kunskap om proteinets betydelse för prestation	10 (33 %)	20 (67 %)
Kunskap om Kolhydratkälla och behov av mängd	14 (47 %)	16 (53 %)
Kunskap om kolhydraternas betydelse för prestation	10 (33 %)	20 (67 %)

Diskussion

Metoddiskussion

Urval

Snöbollsurval som metod i denna studie var lämplig på grund av den begränsade studieperioden. Trots att snöbollsurval bygger på kontaktnät var ingen av deltagarna bekanta med författarna av studien, vilket var positivt då det annars kan bli för personligt om deltagarna står författaren nära och därmed tappa fokus och till exempel glömma vissa livsmedel under 24h-recallen. Tvärtom kan en nära relation kännas trygg och lättare ge en avslappnad stämning. Däremot upplevdes inte detta som något problem då de flesta var väldigt avslappnade och öppna då de till exempel berättade att de hade ätit stora mängder av livsmedel som uppfattas som onyttiga. Detta kan bero på att intervjuerna utfördes på deras skola i en bekant miljö och att intervjuerna lyckats skapa förtroende och förmedla trygghet. Deltagarna i denna studie är de som ville vara med av eget intresse, vilket kan leda till att de med bäst matvanor är med i studien eller att de som äter avvikande på något sätt eller väldigt strikt väljer att inte vara med. Detta kan påverka hur representativ studien är. Dock uttryckte flera av dem, inför intervjun, att de hade dåliga matvanor och frågade om de kunde vara med ändå, vilket de kunde.

24-timmars kostintervju

Syftet med 24h-recallen var att undersöka dansarnas närings- och energiintag. Denna kostintervju är en lämplig metod då den inte kräver särskilt mycket av deltagarna och då detta är en retrospektiv metod påverkas inte heller matintaget i lika stor utsträckning som om exempelvis kostdagbok hade använts, som är en prospektiv metod (Wirfält & Andersson, 2013). I och med att deltagarna var omedvetna om att just 24h-recall skulle utföras hade deras kostintag inte påverkats utav intervjun (Johnson, 2002). Anledningen till att 24h-recallen utfördes först var för att deltagarna inte skulle påverkas av intervjufrågorna när de återberättade sitt kostintag. Vid några tillfällen genomfördes intervjufrågorna före 24h-recallen då två intervjuer utfördes samtidigt eftersom det bara fanns en matmall. Detta verkade däremot inte ha någon större påverkan av återberättandet av kostintaget jämfört med om 24h-recallen utfördes först.

En 24h-recall kan ge en missvisande bild av matintaget eftersom den enbart behandlar en dag, vilket inte är representativt på individnivå (Wirfält & Andersson, 2013) för hur ett normalt energi- och näringsintag ser ut då kroppen sällan är i energibalans under en dag, utan kroppen skapar balans efter några dagar eller veckor (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Däremot menar Wirfält och Andersson (2013) att på gruppnivå, för medelvärde av energi- och näringsintag, räcker det med enbart en utförd 24h-recall på enskild individ. Dock ska veckans alla dagar vara representerade för att ge tillförlitlig data, vilket det inte är i denna studie då fredagar och lördagar inte är registrerade och detta är en svaghet. Om en kostregistrering istället utförts under en veckas tid hade det gett mer representativ data om dansares energi- och näringsintag och därmed större chans att dansarnas vitamin- och mineralbehov täckts samt energibehovet. Dock finns det rekommendationer för hur mycket man bör få i sig per dag, men rekommendationerna för vitaminer och mineraler är baserade på ett genomsnitt över några dagar (Nordic Council of Ministers, 2014). På gruppnivå har denna studie en kostundersökning på 13 dagar för kvinnor och 17 dagar för män.

Det kan vara lätt att glömma bort livsmedel, speciellt livsmedel som intas mellan måltider. För att undvika detta har Five pass method använts tillsammans med matmallen från Livsmedelsverket (1997). Matmallen var ett bra verktyg under 24h-recallen då många uttryckte positiva kommentarer och den sparade tid då deltagarna enkelt kunde peka på den bild som motsvarade deras portionsstorlek. Dock var matmallen svår att använda för vissa livsmedel, till exempel wraps och det kan bero på att matmallen är från 1997. Då författarna har tidigare erfarenhet av 24h-recall lämpar sig denna Five pass method då Johnson (2002) påpekar att en tränad intervjuare behövs. Five pass method bidrog till att göra 24h-recallen mer strukturerad och den hjälpte till att påminna om glömda livsmedel och utrymmesmat för att minska risken för underrapportering.

Huruvida att utföra intervjuerna på måndagar går att diskutera då det registrerade kostintaget behandlar söndagen, vilket många deltagare inte ansåg som en vanlig dag. Detta kan göra resultaten mindre trovärdiga. Däremot fångar vi upp en dag då deltagarna har en chans att nå upp till sitt energibehov, vilket annars kan vara svårt under dagar med hög fysisk aktivitet som då kan dämpa aptiten samt ge färre tillfällen för att äta (Sveriges olympiska kommitté, 2009). Få tillfällen för äta behöver dock inte betyda att energibehovet inte kan nås då energiintaget påverkas av både livsmedelsval och portionsstorlek. Andersson (2013) menar att dagarna utan träning för idrottande personer kan vara goda tillfällen att höja sitt energiintag och få i sig den energi som under träningsdagar varit otillräcklig för att återställa energibalansen.

Enkät

Enkäten innehöll frekvensfrågor gällande olika livsmedel, frågor angående måltidsordning och kosttillskott samt några antropometriska frågor. Datan från enkäten användes för att få en övergripande bild över dansarnas kostvanor. Enkät som metod är bra då frågorna inte kan färgas av intervjuaren vilket det kan göra vid intervjuer (Bryman, 2011). I denna studie bidrog det även till effektivitet då deltagarna kunde börja besvara enkäten medan andra intervjuer påbörjades. Det uppkom dock en del frågor som bland annat handlade om ifall gröt ansågs vara en tillagad måltid eller inte. Detta hade kunnat tydliggöras i en text under frågan. Det fattades även en del svarsalternativ, till exempel surdegsbröd och olivolja som matfett på smörgås. Enligt Wirfält och Andersson (2013) är det bra att göra en pilotstudie för att undersöka matvanor i gruppen för att inga livsmedel skall fattas i frekvensformuläret, men detta har inte genomförts i denna studie vilket är en brist. Andra brister i enkäten handlade om huruvida de nådde rekommendationen gällande frukt och grönt. Detta är svårt att bedöma då svarsalternativen för denna fråga var antingen hur många gånger i månaden, veckan eller dagen som frukt och grönt konsumerades. Om de svarade att de äter x antal gånger i veckan säger det inget om hur många portioner om dagen de äter frukt och grönt och om de istället svarade x antal gånger per dag säger det heller inget om hur många dagar i veckan de äter detta. Det har antagits att om man svarat x antal gånger per dag så ser det ut så alla sju dagar i veckan och har de svarat x antal gånger i veckan har det antagits att det bara äts en portion per dag. Detta kan ge ett missvisande resultat då vi egentligen inte vet om detta antagande är verkligheten. Svarsalternativen för frukt och grönt hade förslagsvis kunnat vara uppdelade i "frukt, bär och grönt" och "rotfrukter" med svarsalternativ som endast besvarade antal gånger per dag för att enklare kunna relatera resultatet till näringsrekommendationerna.

Frågan om intag av fisk och skaldjur var också svår att tolka och jämföra med rekommendationerna då rekommendationerna är att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan och vid dikotomiseringen av frågan delades svarsalternativen in i 1-2 gånger i veckan eller 3-4 gånger i veckan, vilket var en

miss av författarna då enkäten hade fler svarsalternativ. Ett alternativ hade istället kunnat vara att dela upp svarsalternativen i 0-1 gånger i veckan, 2-3 gånger i veckan och så vidare, för att lätt kunna se vilka som når upp till rekommenderat intag på 2-3 gånger i veckan. Dessa tolkningssvårigheter och misstag hade kunnat undvikas om en större pilotstudie hade genomförts och om författarna provat att analysera datan från pilotstudien.

Strukturerad intervju

Frågorna i intervjun hade som avsikt att behandla medvetenheten om de energigivande näringsämnenas betydelse för prestation, betydelsen för när matintagen sker och energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad. Frågorna var dock inte noggrant testade om de faktiskt behandlade medvetenheten då kunskapsnivån var självuppskattad. Dock kunde den självuppskattade kunskapsnivån jämföras med deras kostintag och medvetenheten kunde uppskattas av författarna som är utbildade i kostvetenskap.

Fördelen med intervju är att personen som intervjuas kan fråga om eventuella oklarheter. En annan fördel är att öppna frågor kan ställas för att få mer utvecklande svar (Bryman, 2011). Intervjuerna utfördes, som nämnts, på de två skolorna i kafémiljö vilket kan vara positivt eftersom intervjupersonerna var i kända miljöer. Det som kan vara negativt med att vara i kafémiljö är att det finns personer runt omkring som kan överhöra intervjun, vilket gör att intervjun inte är helt anonym och det kan även påverka intervjupersonen i sina svar. Dock upplevdes inte detta som ett problem.

Antropometri och energiberäkning

BMI beräknades med längd och vikt som deltagarna själva fyllde i, i enkäten. Detta kan vara en nackdel eftersom olika vågar kan vara olika precisa och eftersom några deltagare uttryckte att de inte var säkra på hur mycket de vägde eller hur långa de var kan det diskuteras hur sanningsenligt det beräknade värdet av BMI är. Deras beräknade BMI visade dock att de flesta var normalviktiga vilket är rimligt då de såg normalbyggda ut enligt författarnas omedvetna observationer från intervjuerna. Fyra personer hade dock ett BMI som motsvarar övervikt enligt Nordic Council of Ministers (2014) och det kan bero på att deltagarna är muskulösa och att BMI inte är ett lämpligt mått i denna studie.

Resultatet som visar att dansarnas energiintag är för lågt i förhållande till det beräknade energibehovet kan bero på att energibehovet har överskattats eller att 24h-recallen inte fångade upp det verkliga energiintaget. Den självuppskattade vikten påverkar även uträkningen av BMR vilket i sin tur påverkar beräkningen av energibehovet oavsett om PAL-värdet är korrekt skattat eller inte. Överskattningen av energibehovet kan bero på att PAL-värdet är svårbedömt. Detta kan utläsas då kvoten av deltagarnas energiintag och BMR, vilket motsvarar PAL, är lägre än det skattade PAL-värdet. En orsak till skillnaden mellan det uppskattade PAL-värdet och kvoten kan vara att deltagarnas energiintag är lågt på vardagarna och högre på fredagar och lördagar, vilka är dagar som inte är representerade i denna studie. Det kan också bero på att deltagarna underrapporterat sitt kostintag som Hill och Davies (1999) såg i sin studie. Ytterligare en orsak kan vara att uppskattningen av PAL är felaktig. Det är svårt att avgöra hur aktiva deltagarna varit då en aktivitetsregistrering inte har utförts. Anledningen till att aktivitetsregistrering valdes bort var på grund av det är en tidskrävande metod för både deltagare och författare. En annan aspekt till varför

aktivitetsregistrering valdes bort är för att det förutsätter att det finns ett Metabolic Energy Turnover-värde (MET-värde). MET-värden krävs för uträkning av olika aktiviteters energiförbrukning vilket inte hittats i tidigare forskning för de olika dansstilarna. För att bestämma deltagarnas PAL-värde undersöktes istället hur många timmar dans de hade i veckan och utifrån det valdes PAL 1,9, på dagar med dansträning, vilket motsvarar en person som har ett aktivt arbete. På dagar utan dansträning användes PAL 1,5 vilket motsvarar stillasittande arbete med lite eller ingen aktivitet (Andersson & Löf, 2013). Den uträknade kvoten har ett medianvärde för kvinnor på 1,4 och för män på 1,5 vilket inte heller är rimligt eftersom de flesta är fysiskt aktiva nästan varje dag. Resultaten tyder på att studien kan ha fångat ett för lågt energiintag och skattat ett för högt PAL-värde vilket gör att det är svårt att besvara frågeställningen om dansarna når upp till sitt energibehov.

Analysmetoder

Dietist XP är ett enkelt program att använda och är relevant för att energi- och näringsberäkna deltagarnas kost. Däremot finns inte alltid de livsmedel som deltagarna konsumerar vilket försvårar inmatningen och kan ge något missvisande resultat eftersom likvärdiga livsmedel har valts som kan skilja sig åt näringsmässigt, exempelvis om måltiden är köpt eller hemmagjord. SPSS är en välfungerande metod vid denna studie då programmet underlättar analys av stor kvantitet av data.

Vid analys av deltagarnas medvetenhet om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad gjordes en bedömning av svaren genom kategorisering men det finns en risk att bedömningen som gjordes hade subjektiva inslag. Bedömningen utgick dock från kunskap hämtad från Kostpolicyn av Sveriges olympiska kommitté (2009) och från Idrottsnutrition av Jeukendrup och Gleeson (2014).

Resultatdiskussion

Kostråd och näringsrekommendationer

Resultatet visar att många av dansarna äter likt unga vuxna i normalbefolkningen med bland annat ett för högt intag av mättat fett och ett för lågt intag av fibrer (Livsmedelsverket, 2012). Intaget av fleromättat och enkelomättat fett ligger däremot inom rekommendationerna (Nordic Council of Ministers, 2014). För att minska sitt intag av mättat fett kan deltagarna äta mer fisk och skaldjur istället för rött kött då endast hälften av deltagarna äter fisk några gånger i veckan och rekommendationerna är att äta fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan (Nordic Council of Ministers, 2014). Ett minskat intag av rött kött kan dock leda till ett lägre järnintag (Becker, 2013a), vilket redan är för lågt hos många av deltagarna. Köttkonsumtionen hos deltagarna ligger inom rekommendationerna hos ungefär hälften av deltagarna och övriga har ett för högt intag av kött vilket kan vara orsaken till det höga intaget av mättat fett. Däremot visar inte resultatet vilken typ av kött, fågel eller rött kött, deltagarna har och det höga intaget av mättat fett kan även bero på intaget av mejeriprodukter eller sötsaker.

Ett högt intag av mättat fett kan påverka normalbefolkningens hälsa negativt men då deltagarna i denna studie är mycket fysiskt aktiva behöver påverkan inte vara lika stor (Becker, 2013b). För att snabbt få energi och återhämtning samt komma upp i sitt energibehov kan det vara svårt att hålla nere andelen mättat fett till rekommendationen. Dels för att man väljer att äta utrymmesmat, dels

för att man äter fettrika måltider för att kunna hålla nere portionsstorleken. Dock har de personer med högst fettintag ett lågt energiintag totalt sett, som inte täcker behovet, vilket gör att fettintaget ser stort ut i E% trots att det i gram inte är särskilt högt. Dessa personer kan i större utsträckning behöva höja sitt intag av kolhydrater och protein snarare än att sänka intaget av fett. De personerna med lägst fettintag, 19 E% hos kvinnorna och 17 E% hos männen, behöver öka fettintaget eftersom ett intag under 20 E% inte gynnar prestationen (American College of Sports Medicine, American Dietetic Association & Dietitians of Canada, 2009). De personer som äter mindre kolhydrater än rekommendationerna (Nordic Council of Ministers, 2014) behöver fokusera på att öka kolhydratintaget för att öka sitt energiintag och inte riskera att muskelglykogendepåerna töms vilket kan påverka prestationen negativt (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Ett ökat intag av kolhydratrika livsmedel så som bröd och olika cerealier kan även bidra till ett högre fiberintag vilket var lågt hos många av deltagarna. Utifrån resultatet äter dock många frukt och grönt någon gång om dagen, vilket också är bra fiberkällor (Sonestedt, 2013) och de (n=12, 40 %) som äter frukt och grönt 3-4 gånger per dag kan tänkas nå upp till rekommendationerna på 500 gram om portionerna är större än 100 gram, vilket är positivt för hälsan (Livsmedelsverket, 2015b).

Åtta personer äter sötsaker i form av godis eller bullar varje dag. Sådan form av utrymmesmat kan vara bra för att få i sig tillräckligt med energi om energibehovet är väldigt stort. Men det förutsätter att behovet av näringsämnen och vitaminer täcks av resterande mat (Sveriges olympiska kommitté, 2009). Dock är det några av deltagarna som äter godis och bakverk varje dag och som inte kommer upp i rekommenderat intag av alla vitaminer och mineraler. Några ligger även på energiunderskott vilket visar på att deras övriga kost inte täcker deras behov vilket kan påverka deras hälsa och prestation negativt. Det finns utrymme för tillsatt socker enligt Nordic Council of Ministers (2014) där rekommendationen är ett intag under 10 E%. Då vi inte tittat på sockerintaget i denna studie kan vi inte uttala oss om deras intag överskrider rekommendationerna.

Vitaminer och mineraler

En vitamin- och mineralbrist och ett för lågt energiintag tyder på att deltagarna behöver äta mer av livsmedelsgrupperna i matcirkeln: frukt och bär; grönsaker; potatis och rotfrukter; bröd, flingor, gryn, pasta och ris; matfett; mjölk och ost; kött, fisk och ägg (Livsmedelsverket, 2015l) och minska intaget av sötsaker. En problematik som finns är att många har ett lågt vitamin C-intag samtidigt som alla kvinnor och några män har ett för lågt järnintag. Detta är ett problem eftersom vitamin C gör att kroppen lättare kan ta upp järn (Becker, 2013a) och när vitamin C-intaget då är lågt blir förutsättningarna, speciellt för kvinnor, ännu sämre att få i sig järn. Att vitamin C-intaget är så pass lågt är ovanligt (Livsmedelsverket, 2015m) och indikerar på att deltagarna behöver äta mer frukt och grönt, däremot kan det bara ha varit denna dag som var bristfällig av olika anledningar och därmed inte fångat verkligheten. De flesta (n=28, 93 %) har även ett för lågt intag av vitamin D, vilket kan bero på att de har ett för lågt intag av berikade mjölkprodukter och att de äter fet fisk för sällan. Det positiva med att öka sitt intag av mejeriprodukter genom att till exempel dricka mjölk till maten är att energiintaget ökar. Dock ökar då också intaget av mättat fett men med ett högre intag av kolhydrater, protein och frukt och grönt, för att höja energiintaget, behöver andelen mättat fett inte påverkas nämnvärt.

Vitamin- och mineralintaget var på individnivå för lågt och enligt metoddiskussionen var metoden bristfällig då en kostregistrering under längre tid hade varit fördelaktig. Dock är vitamin- och mineralintaget även för lågt på gruppnivå men det kan även bero på underrapportering. Att

deltagarna inte når upp till rekommendationerna av vissa vitaminer och mineraler behöver inte betyda att de har brist och därmed antagligen inte heller har ett behov av tillskott. Järntillskott behövs till exempel endast vid uttalad järnbrist med lågt hemoglobin (Sveriges olympiska kommitté, 2009), vilket en av deltagarna som tog järntillskott uttryckte sig ha. Deltagarnas fördelning av de energigivande näringsämnen, på gruppnivå, täcker de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (Nordic Council of Ministers, 2014) och överensstämmer med hur Riksmaten säger att energifördelningen ser ut mellan kolhydrater, fett och protein (Livsmedelsverket, 2012).

Energi

Det är 24 personer (80 %) som inte når upp till det beräknade energibehovet men det är bara en person som har undervikt sett till BMI på 18,4 och fyra personer har ett BMI på över 25 vilket klassas som övervikt (Nordic Council of Ministers, 2014). Detta visar att resultatet antagligen inte fångar verkligheten då ett konstant lågt energiintag hade resulterat i undervikt (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Deltagarnas vikt har inte undersökts efter denna studie men sett till Hill och Davies studie (1999) gick ett flertal deltagare upp i vikt trots resultat av ett för lågt energiintag vilket visar på svårigheten att fånga verkligheten.

Ett för lågt energiintag hos dansare är något som framkommit i forskning (Hidaya & Bariah, 2011) men eftersom det låga energiintaget i denna studie inte verkar trovärdigt är det svårt att jämföra med andra studier. Enligt Acelus et al. (2014) är det vanligt med ätstörningar hos dansare, detta har dock inte undersökts i denna studie men utifrån deras BMI har endast en person undervikt vilket indikerar på att förekomsten av ätstörningar är låg i denna grupp. Det höga intaget av fett indikerar också på detta då deltagarna inte är rädda att äta livsmedel med hög energitäthet. Detta kan visa på att trenden med ett väldigt smalt ideal hos dansare börjar gå åt andra hållet med ett ideal som inte är lika smalt. Det kan också bero på att deltagarna i denna studie har andra intressen så som sång och teater vilket kan leda till att klimatet och idealen är annorlunda jämfört med hur det är i balettkulturen. Även det faktum att deltagarna utövar andra danser som inte har samma strävan efter lätthet och skicklighet som baletten har (Malmö Dansakademi, 2015) kan påverka hur man ser på kroppen. Inom jazzdans läggs till exempel stor vikt på den personliga prägeln (Marikas dans och modestudio, 2015) och den moderna dansen var till och med en motreaktion till baletten (Wahlström, 1979). Dessa skillnader mellan de olika dansstilarna kan vara faktorer till att kroppsidealen ser olika ut. Däremot finns det ätstörningar där undervikt inte förekommer och det kan därför vara svårare att upptäcka (Clinton & Noring, 2009). Det kan därför vara svårt att uttala sig om det i denna studie då andra faktorer än vikt, som är relaterade till ätstörningar, ej har undersökts eller fokuserats på och det är inte heller syftet med denna studie.

Resultatet visar att de flesta äter frukost, lunch, middag och ett eller flera mellanmål vilket är positivt för återhämtning och muskeluppbyggnad då protein intas och glykogendepåerna fylls på (Jeukendrup & Gleeson, 2014). Å ena sidan visar inte resultatet när måltiderna intas i förhållande till träningspassen vilket gör det svårt att avgöra hur bra återhämtningen blir. Å andra sidan sker ett intag av fyra måltider på en dag vilket kan vara tillräckligt om dessa måltider ligger i samband med träningen och täcker energibehovet. De som äter färre gånger per dag och/eller äter för långt efter träningen riskerar att proteinnedbrytningen överskrider proteinsyntesen (Jeukendrup & Gleeson, 2014) samt att få i sig för lite energi, vilket kan påverka prestationen och återhämtningen negativt (Sveriges olympiska kommitté, 2009).

Medvetenhet

Deltagarnas uppskattade medvetenhet kring behov av olika näringsämnen och dess påverkan på prestation är ganska stor men kopplat till deras faktiska kost är det svårt att se samband då det är få som når upp i rekommendationerna. Detta visar snarare att de inte är medvetna då de i flera aspekter inte når upp till rekommendationerna. Deltagarnas medvetenhet och kunskap kan vara baserade på fakta från till exempel media och hälsotrender som inte kommer från Nordiska näringsrekommendationer 2012 eller Livsmedelsverket. Detta kan tydas då fettintaget är ganska stort och kolhydratintaget är lågt vilket är mönster som liknar trenddieter som till exempel LCHF (Low Carb High Fat). Det kan även vara så att de är medvetna om hur man bör äta men ändå inte äter på det sättet på grund av att det smakar godare att äta något annat, är enklare eller att man inte bryr sig. Ungefär hälften åt innan och efter träning och motiverade det med att de skulle orka träna, återhämta sig och bygga muskler. Detta tyder på att de förstår att de behöver energi för återhämtning men då majoriteten inte nämnde någonting om specifika näringsämnen som kolhydrater och protein tyder det på att de inte har tillräckligt med kunskap, vilket även är vad Torres-McGhee et al. (2012) säger. Nästan hälften av deltagarna åt inte alls innan eller efter träning vilket också indikerar på att kunskapen är låg på gruppnivå.

Det var många som låg på negativ energibalans och det var många som hade låg kunskap om energiintagets betydelse för muskeluppbyggnad. Dock anser de flesta att de behöver mer utbildning eller att de vill ha mer utbildning vilket kan tyda på att de är medvetna om sin okunskap vilket i sig är positivt då det finns en strävan efter att utvecklas.

Slutsats och implikation

De flesta dansarna har liknande matvanor och kostintag som unga vuxna i Sveriges befolkning. Trots att de energigivande näringsämnena ligger inom rekommendationen är intaget av mättat fett för högt och fiberintaget för lågt. Då intaget av vissa vitaminer och mineraler också är för lågt kan det medföra en hälsorisk. Detta tyder på att deras kost behöver optimeras genom val av mer näringsstäta livsmedel. Det föreligger även en diskrepans mellan energiintag och det beräknade energibehovet. Dansarna är medvetna om innebörden av att få i sig av alla de energigivande näringsämnena (kolhydrater, fett och protein), däremot är de inte lika insatta i det totala energiintagets betydelse för hälsa, prestation och återhämtning.

Genom dessa resultat kan det utläsas att mer utbildning behövs för att ytterligare trycka på vikten av en bra sammansatt kost och energiintagets betydelse för att kunna prestera och bibehålla en god hälsa.

Det skulle vara intressant att vidare forskning behandlar hur dansares energibehov faktiskt ser ut och dansträningens intensitet och om energiförbrukningen skiljer sig mellan olika dansstilar. Dels för att denna studie och nuvarande forskning inte täcker detta område och dels för att ta fram specifika rekommendationer för dansare. Det kan också vara av intresse att på ett djupare plan undersöka, genom en kvalitativ studie, hur dansare tänker kring kost och vad de har för intressen och behov. Detta kan tillsammans användas till utformning av riktlinjer för hur dansare bör äta för att optimera sin hälsa och prestation.

Referenser

- American College of Sports Medicine, American Dietetic Association & Dietitians of Canada. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709-731. Doi:10.1249/MSS.0b013e31890eb86
- Andersson, A. (2013). Idrottsnutrition. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 410-439). Stockholm: Liber.
- Andersson, A., & Löf, M. (2013). Energi och metabolism. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 131-159). Stockholm: Liber.
- Arcelus, J., Witcomb, G. L., & Mitchell, A. (2014). Prevalence of eating disorders amongst dancers: A systemic review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 92-101. Doi:10.1002/erv.2271
- Becker, W. (2013a). Mineralämnen. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s.180-222). Stockholm: Liber.
- Becker, W. (2013b). Fetter. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 55-79). Stockholm: Liber.
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Brown, D., &Wyon, M. (2014). An international study on dietary supplementation use in dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 29(4), 229-234d.
- Clinton, D. N., & Norring, C. (2009). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & kultur.
- Cotugna, N., Vickery, C. E., & McBee, S. (2005). Sports Nutrition for Young Athletes. *The Journal of School Nursing*, 21(6), 323-328. Doi: 10.1177/10598405050210060401
- Ellegård, L., Rothenberg, E., & Nilsson, G. (2013). Vitaminer och övriga bioaktiva ämnen. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 223-278). Stockholm: Liber.
- Francisco, R., Alarcão, M., & Narciso, I. (2012). Aesthetic sports as high-risk contexts for eating disorders--young elite dancers and gymnasts perspectives. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 265. Doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37333
- Hidayah, G. N., & Bariah, A. H. S. (2011). Eating attitude, body image, body composition and dieting behaviour among dancers. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 3(3), 92-102. Doi:10.3923/ajcn.2011.92.102
- Hill, R. J., & Davies, P. S. W. (1999). The validity of a four day weighed food record for measuring energy intake in female classical ballet dancers. *European journal of clinical nutrition*, 53(9), 752-753.

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2014). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Johnson, R. K. (2002). Dietary intake--how do we measure what people are really eating? *Obesity Research, 10*(1), 63-68. Doi:10.1038/oby.2002.192

Karina, L., & Crawford, D. (1990). *Dansanatomi – om kroppens möjligheter och begränsningar*. Kristianstad: Naturia.

Livsmedelsverket. (1997). *Matmallen*. Uppsala: Livsmedelverket.

Livsmedelsverket. (1999). *Nyckel till matmallen - vikt, kod, bild, volym*. Uppsala: Livsmedelverket.

Livsmedelsverket. (2012). *Riksmaten 2010-11: Vad äter svenskarna? Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2015a). *Vuxna*. Hämtad 2015-04-21 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/>

Livsmedelsverket. (2015b). *Grönsaker och frukt - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/gronsaker-och-frukt---rad/>

Livsmedelsverket. (2015c). *Fullkorn - råd*. Hämtad 2015-05-06 från http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/Fullkorn_rad/

Livsmedelsverket. (2015d). *Mejeriprodukter - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/mejeriprodukter---rad/>

Livsmedelsverket. (2015e) *Fisk och skaldjur - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/fisk/>

Livsmedelsverket. (2015f). *Matfetter - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/matfetter---rad/>

Livsmedelsverket. (2015g). *Kött och chark - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/kott-och-chark/>

Livsmedelsverket. (2015h). *Salt - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/salt/>

Livsmedelsverket. (2015i). *Socker - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/socker---rad/>

Livsmedelsverket. (2015j). *Rörelse i vardagen - råd*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/rorelse-i-vardagen---rad/>

- Livsmedelsverket. (2015k). *Energibalans*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/energibalans---rad/>
- Livsmedelsverket. (2015l). *Matcirkeln*. Hämtad 2015-05-19 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matcirkeln/>
- Livsmedelsverket. (2015m). *Vitamin C*. Hämtad 2015-05-22 från <http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/vitamin-c/>
- Malmö Dansakademi. (2015). *Klassisk balett*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.dansakademi.se/dansstil.php?id=balett&title=Klassisk+Balett>
- Marikas dans och modestudio. (2015). *Kurser i Jazzdans*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.marikas.se/kurstyp/jazzdans/>
- Meyer, F., O'Connor, H., & Shirreffs, S. M. (2007). Nutrition for the young athlete. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 73-82. Doi:10.1080/02640410701607338
- Nationalencyklopedin. (2015a). *Dans*. Hämtad 2015-04-06 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/dans>
- Nationalencyklopedin. (2015b). *Balett*. Hämtad 2015-04-06 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/balett>
- Nationalencyklopedin. (2015c). *Jazzdans*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/jazzdans>
- Nationalencyklopedin. (2015d). *Stepp*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/stepp>
- Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic nutrition recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Penniment, K. J., & Egan, S. J. (2011). Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *European Eating Disorder Review*, 20(1), 13-22. doi:10.1002/erv.1089
- Risérius, U., Andersson, A., Hambraeus, L., & Johansson I. (2013). Kost och hälsa - kostrelaterade symtom och sjukdomar. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 309-337). Stockholm: Liber.
- Russell, J. A. (2013). Preventing dance injuries: Current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 199-210. Doi: <http://dx.doi.org/10.2147/OAJSM.S36529>
- Sepp, H., Ekelund, U., & Becker, W. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. (No. 2004:21). Uppsala: Livsmedelsverket.

Sonestedt. (2013). Kolhydrater. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 55-79). Stockholm: Liber.

Sousa, M., Carvalho, P., Moreira, P., & Teixeira, V. H. (2013). Nutrition and nutritional issues for dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(3), 119.

Sveriges Olympiska kommittè. (2009). *Kostrekommendationer för idrottare*. Stockholm: Sveriges Olympiska kommitté.

Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibia, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 205-211.

Uppsala Dansakademi. (2015a). *Jazzdans*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.uppsaladansakademi.com/kurser/jazzdans-905752>

Uppsala Dansakademi. (2015b). *Modern och nutida dans*. Hämtad 2015-04-08 från <http://www.uppsaladansakademi.com/kurser/modern-och-nutida-dans-905738>

Vitzthum, K., Endres, E., Koch, F., Groneberg, D. A., Quarcoo, D., Wanke, E., & Mache, S. (2013). Eating behavior and nutrition knowledge among musical theatre students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(1), 19-23.

Vårdguiden. (2012a). *Anorexi*. Hämtad 2015-04-06 från <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Anorexi/>

Vårdguiden. (2012b). *Bulimi*. Hämtad 2015-04-07 från <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Bulimi/>

Wahlstöm, M. (1979). *Dansens historia*. Lund: Studentlitteratur.

Wessel-Therhorn, D. (1998). *Jazz Dance Training*. Aachen: Meyer and Meyer.

Wirfält, E., & Andersson, A. (2013). Nutritionsundersökningar. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (s. 339-360). Stockholm: Liber.

World Health Organization. (2015). *About WHO*. Hämtad 2015-05-06 från <http://www.who.int/about/en/>

Frekvensformulär

Nedan följer ett antal frågor om vad du brukar äta. Ha det senaste 12 månaderna i tankarna när du svarar på frågorna.

1. Vilken typ av matfett brukar du vanligtvis använda på smörgås?

Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Smör
2. Bregott, 80% fett
3. Bregott Mellan, Runda Bords, 60% fett
4. Hushållsmargarin (margarin i folie), t.ex. Milda, HushållsEve, Ädel
5. Bordsmargarin 80% fett, t.ex. Flora, Linnéa
6. Lättmargarin, t.ex. Lätta, Becel, Lätt&Lagom, LättLätt, Gaio, 30-40% fett
7. Benecol, Becel ProAktiv
8. Använder ej matfett på smörgås
9. Vet ej

2. Vilken typ av matfett brukar du/ni vanligtvis använda i matlagningen hemma?

Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Smör
2. Bregott 80% fett
3. Hushållsmargarin (margarin i folie), t.ex. Milda, HushållsEve, Ädel, Blåvitt
4. Bordsmargarin 80% fett, t.ex. Flora, Linnéa
5. Blandning med olja och smör
6. Flytande margarin
7. Matolja
8. Använder ej matfett
9. Vet ej

3. Vilken typ av mjölk brukar du vanligtvis dricka/ använda?

Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Standardmjölk eller gammaldags mjölk, 3% fett eller mer
2. Mellanmjölk 1,5% fett
3. Lättmjölk 0,5% fett
4. Minimjölk 0,1% fett
5. Dricker/ använder inte mjölk

4. Vilken typ av fil eller yoghurt brukar du vanligtvis äta?

Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Fil (med eller utan bär), yoghurt (med eller utan frukt), kefir, A-fil, långfil (ca. 3% fett)
2. Mellanfil, yoghurt (med eller utan frukt), Onaka, Yoggi, Gaio Dofilus (1,5-2% fett)
3. Lättfil, lättoghurt (med eller utan frukt), Valio yoghurt (0,01-0,5% fett)
4. Äter inte fil m.m.

5. Hur många skivor/bitar av följande brödsorter äter du vanligtvis under en vanlig vecka?

Skriv en siffra för varje brödsort hur många skivor eller bitar du äter per dag eller per vecka om du inte äter den sorten dagligen.

En halv småfranska, ett halvt pitabröd eller motsvarande = en skiva mjukt bröd

	Antal skivor/bitar	
	per dag	per vecka
1. Hårt bröd, t ex rågknäcke, husman, sport		
2. Hårt bröd, t ex vete, frukost, kanel		
3. Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd		
4. Limpa, rågsiktsbröd		
5. Mjukt vitt bröd, tunnbröd, pitabröd		
6. Äter inte bröd – gå till fråga 7		

6. Hur mycket matfett brukar du vanligen bre på en smörgås?

Jämför med mängden i en vanlig portionsförpackning à 10 g.
Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Cirka ½ portionsförpackning
2. Cirka 1 portionsförpackning
3. Cirka 1½ portionsförpackning
4. Cirka 2 portionsförpackningar eller mer
5. Använder inte matfett på smörgås

7. Hur ofta äter du grönsaker och frukt? Svara per dag, vecka eller månad.

Ha det senaste 12 månaderna i tankarna. Svara på alla alternativ, men ringa in en siffra i den rad (vågrät) som passar bäst för varje matvara.

Ange inte de tillfällen då intaget klart understiger en portion (t ex en gurkskiva på smörgåsen, persiljekvist, bär som dekoration på tårter, mm).

* Mer sällan än 1 gång per månad eller aldrig

** 4 gånger per dag eller mer

	Gånger per månad	Gånger per vecka	Gånger per dag
Grönsaker, alla typer (färska, frysta, konserv, stuvade mm)	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Rotfrukter, alla sorter (färska, frysta, konserv, stuvade mm)	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Frukt och bär, alla typer (färska, frysta, konserv, juice mm)	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**

8. Nedan följer en lista med olika matvaror. Hur ofta brukar du äta dessa matvaror? Svara per dag, vecka eller månad.

Ha det senaste 12 månaderna i tankarna. Svara på alla alternativ, men ringa in endast en siffra i den rad som passar bäst för varje matvara.

** Mer sällan än 1 gång per månad eller aldrig*

*** 4 gånger per dag eller mer*

	Gånger per månad	Gånger per vecka	Gånger per dag
Potatis (kokt, mos, bakad, gratäng)	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Pommes frites, stekt potatis	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Fisk, skaldjur som huvudrätt	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Kött, fårs, fågel som huvudrätt	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Korv som huvudrätt	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Choklad och godis	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Bullar, kakor, kex, tårta m.m.	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Chips, salta pinnar, jordnötter, snacks	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Hamburgare, kebab, varm korv m bröd	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Ost, fett 24-40%	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Ost 5-17% (nyckelhålsmärkt)	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Pizza, matpajer, färdiga smörgåsar	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Vispgrädde, crème fraiche 34%	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Matlagningsgrädde, Lätt crème fraiche	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Kvarg, keso	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Glass	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Läsk/soft	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Fullkorspasta, fullkornsris	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Vit pasta, vitt ris	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**

Matvete, quinoa, bulgur	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**
Kaffe	<1* 1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 >4**

9. Hur ser din måltidsordning ut?

Sätt ett kryss per rad i den ruta som passar bäst.

	Aldrig	1-2 ggr/vecka	3-4 ggr/vecka	5-6 ggr/vecka	Varje dag
Hur ofta äter du frukost?					
Hur ofta äter du lunch?					
Hur ofta äter du middag?					

10. Hur många mellanmål äter du per dag?

Ringa in det alternativ som passar bäst.

Inga 1-2 st 3-4 st 5-6 st >6 st

11. Hur många tillagade måltider äter du vanligtvis, per dag?

Ringa in det alternativ som passar bäst.

Inga 1 2 3 4

12. Vilken typ av mat eller kost äter du vanligen?

Ringa in siffran framför ett alternativ, det vanligaste!

1. Blandkost, dvs. äter det mesta
2. Enbart laktovegetarisk kost, dvs. äter inte kött, fisk eller ägg
3. Mest laktovegetarisk kost, men äter ibland fisk och ägg
4. Vegankost, dvs. äter inte kött, fisk, ägg, mjölk och mjölkprodukter
5. Glutenfri kost
6. Annan kost,
Beskriv _____

13. Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?

Ringa in siffran framför ett alternativ!

1. Ja, har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt
2. Ja, har försökt men misslyckats
3. Nej, men har funderat på det
4. Nej, aldrig
5. Nej, anser att jag redan äter näringsriktigt/hälsosamt
6. Har redan ändrat matvanorna sen tidigare

Har du svarat 1,2,3 eller 6, varför?

14. Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt?

Ringa in siffran framför tre alternativ som du upplever som de största problemen för din egen del.

- | | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. Inga problem → Gå vidare till fråga 13 | 8. Ointresserad av matlagning |
| 2. Oregelbunden studietid/arbetstid | 9. Familjens eller vännernas smak |
| 3. Hälsosam mat är tråkig/mindre lockande | 10. För stor förändring jämfört med mina nuvarande matvanor |
| 4. Kunskap om matlagning | 11. Hälsosammare alternativ finns inte i affären |
| 5. Tidsbrist | 12. Hälsosammare alternativ finns inte hemma |
| 6. Känner mig iakttagen av andra | 13. Avstå från mat jag tycker om |
| 7. Begränsat urval av hälsosam mat när jag äter ute | |

14. Främmande eller ovanlig mat

15. Priset (på hälsosam mat)

16. Kan inte tillräckligt om hälsosam mat

17. Blir inte tillräckligt mätt

18. "Experterna" bara ändrar sig hela tiden

19. Tar för lång tid att laga

20. Begränsade matlagningsmöjligheter

21. Jag vill inte ändra mina matvanor

22. Annat, _____

15. Äter du något kosttillskott och/eller vitaminer?

Ringa in ett svarsalternativ.

Ja, regelbundet

Ja, ibland

Nej

Om ja, vilket/vilka?

Varför?

Allmänna frågor

16. Var får du främst din kunskap om kost och näring ifrån?

Ringa in siffran framför ett svarsalternativ

1. Skolan

2. Föräldrar

3. Sociala medier

4. Tidningar

5. Annat: _____

17. Hur viktigt tycker du att det är att ha kunskap om kost och näring som dansare?

Ringa in ett svarsalternativ

Inte alls viktig Ganska viktigt Viktigt Mycket viktigt Absolut nödvändigt

18. Följande uppgifter kommer användas för att beräkna energiförbrukning och eventuellt se samband och skillnader i forskningsfrågan.

Kön: _____

Längd: _____ cm

Vikt: _____ kg

Årskurs: _____

Bilaga 2

Intervju

1. Hur viktigt tycker du att det är att du täcker ditt energibehov för din fysiska prestation på en skala 1-5 där 1 är inte alls viktigt och 5 är absolut nödvändigt?
2. Anser du att du har tillräcklig kunskap om vilka livsmedel och i vilken mängd du bör äta för att få i dig tillräckligt med protein för att kunna prestera i din dansträning? Svara på en skala 1-5 där 1 är inte alls tillräckligt med kunskap och 5 är fullt tillräckligt med kunskap.
3. Kan du ge något exempel på något livsmedel?
4. Anser du att du har tillräckligt med kunskap om proteinets betydelse för prestation och återhämtning? Svara på en skala 1-5.
5. Anser du att du har tillräckligt med kunskap om vilka livsmedel och i vilken mängd du bör äta för att få i dig tillräckligt med kolhydrater för att kunna prestera i din dansträning? Svara på en skala 1-5.
6. Kan du ge något exempel på något livsmedel?
7. Anser du att du har tillräckligt med kunskap om kolhydraternas betydelse för prestation och återhämtning på en skala 1-5?
8. Vad vet du om sambandet mellan energiintag och muskeluppbyggnad?
9. Brukar du äta någonting direkt efter träningen? Om ja - Vad? Varför?
10. Brukar du äta någonting före träningen? Om ja - Vad? Varför?
11. Anser du att du behöver mer utbildning inom kost och näring?