



UPPSALA
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå
VT 2013

Att välja bort vete

En kvalitativ intervjustudie om varför elitidrottare
väljer bort vete ur kosten

J. Elin V. Karlsson
Elin S. C. Karlsson

Institutionen för kostvetenskap
Box 560
Besöksadress: BMC, Husargatan 3
751 22 Uppsala



Titel: Att välja bort vete. *En kvalitativ intervjustudie om varför elitidrottare väljer bort vete ur kosten.*

Författare: Elin Karlsson & Elin Karlsson

Sammanfattning

Utbudet av dieter och hälsobudskap finns idag överallt. Oavsett om syftet är att gå ner i vikt för att minska framtida hälsorisker eller för att optimera kosten inför en tävling, så finns det information, råd och riktlinjer i överflöd. En av de senaste trenderna i USA är att utesluta vete i kosten.

Syftet med denna uppsats är att skapa en förståelse i varför elitidrottare, utan konstaterad födoämnesallergi, väljer bort vete ur kosten. Kvalitativa intervjuer genomfördes med fem elitidrottare på landslagsnivå inom tre olika sporter. Materialet tematiserades och analyserades.

De intervjuade elitidrottarna ansåg att konsumtion av vete har en negativ inverkan på deras idrottsliga prestationer. Införandet av den vetefria kosthållningen har enligt deltagarna minskat förekomsten av sjukdomar och skador samt förbättrat prestationerna inom respektive sport.

Title: Choosing a wheat-free diet. *A qualitative interview study on why elite athletes choose a wheat-free diet.*

Author: Elin Karlsson & Elin Karlsson

Abstract

Today, there is a broad range of widely available dietary and health advice. Regardless of whether one's aim is to lose weight in order to minimize future health risks or to achieve an optimal diet in preparation for a competition, there is a wealth of information, advice and guidelines. One of the latest trends in the USA is to eliminate wheat from the diet.

The aim of the study is to investigate why elite athletes eliminate wheat from their diet despite not having established any food allergies. Qualitative interviews were conducted with five international level athletes competing in one of three sports. The material was then sorted according to theme and analyzed.

The elite athletes who were interviewed considered wheat consumption to have a negative impact on their athletic performance. According to the participants, implementing a wheat-free diet had reduced instances of illness and injury and had improved performance in their respective sports.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Abstract	3
1. Inledning	5
1.1 Kostens betydelse för elitidrottare	6
1.2 Identitet genom kosten	6
1.3 Kostens roll i sociala medier	7
1.4 Vete.....	7
1.5 Tidigare forskning om olika typer av överkänslighet mot vete.....	8
1.6 Kosttrender.....	8
1.7 Syfte	8
2. Metod	9
2.1 Val av metod	9
2.2 Urval och målgrupp.....	9
2.3 Intervjuguide	9
2.4 Etisk hänsyn.....	10
2.5 Analysmetod.....	10
3. Resultat	11
3.1 Tema Prova något nytt	12
3.2 Tema Skador/sjukdom.....	12
3.3 Tema Prestation	13
3.4 Tema Kolhydratkvalité.....	13
3.5 Tema Ökad risk för inflammation.....	14
3.6 Kost.....	14
4. Diskussion	15
4.1 Metoddiskussion	15
4.1.1 Målgrupp och urval	15
4.1.2 Intervjuguiden.....	15
4.1.3 Intervjusituation	16
4.1.4 Transkribering	16
4.1.5 Kodning och val av analysmetod	16
4.2 Resultatdiskussion	17
4.2.1 Tema Prova något nytt.....	17
4.2.2 Tema Skador/sjukdom	17
4.2.3 Tema Prestation	18
4.2.4 Tema Kolhydratkvalité.....	18
4.2.5 Tema Ökad risk för inflammation.....	19
4.2.6 Kost.....	19
5. Slutsats	19
Bilagor	24
<i>Bilaga 1: Intervjuguide</i>	24
<i>Bilaga 2: Mind map</i>	25
<i>Bilaga 3: Arbetsfördelning</i>	26

1. Inledning

I dagens konsumtionssamhälle finner bekvämligheten inga gränser. Nästan vart man än går är man aldrig långt ifrån att hitta något ätbart. Det finns allt som oftast en hiss där det finns trappor och bilen eller kommunaltrafiken ligger alltid nära till hands om man ska någonstans. Men bekvämligheten har även en baksida. Fler och fler i Sverige men även i västvärlden drabbas av de så kallade välfärdssjukdomarna det vill säga fetma, diabetes typ II, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar (1). Ur dessa välfärdssjukdomar har det fötts ett flertal olika dieter för att motverka ohälsa och förbättra livskvalitén. Några av dieterna är bland annat LCHF (low carb, high fat), GI-metoden (glykemiskt index) och Stenålderskost.

De svenska näringsrekommendationerna (SNR), kan sammanfattas i man kan äta all mat, men allting ska ätas med måtta. SNR förbjuder därför inga livsmedel men rekommenderar vissa livsmedel mer än andra. Exempelvis lyder råden att det borde konsumeras mer spannmål (2) och mindre salt (3).

Enligt Jordbruksverkets statistik står spannmål och bröd idag för 29 % av den totala energitillförseln i Sverige, vilket kan jämföras med kött och köttvaror 13 %, mjölk, mjölkprodukter, ägg och matfett 21 %, socker, sirap, choklad- och konfektyrvaror, glass samt malt- och läskedrycker med mera 16 %. (4) Detta visar att tillgången till spannmål har stor betydelse för livsmedelstryggheten då spannmål är en relativt billig (ca 8 kr/kg) (5) basvara som används till mat (främst vete och ris) men även som foder åt djur (majs och korn). (6)

Svenska Livsmedelsverkets (SLV) rekommendationer kräver stort individuellt ansvar och en förmåga att kunna dra gränser för vad som är måttligt. Om denna förmåga saknas kan kaloriintaget eskalera och bidra till ohälsa. Detta resulterar i att vissa personer kan ha lättare att hålla sig till en diet som innebär att individen ska utesluta hela livsmedelsgrupper eller enstaka livsmedel.

Studier i USA har visat att allt fler företag använder sig av idrottsstjärnor för att marknadsföra sina produkter, det gäller inte bara direkt sportrelaterade produkter så som Nike och Intersport, utan även produkter som inte har någon tydlig koppling. Detta är en typ av *celebrity endorsement* då populariteten som kommer med idrottsframgången gör dem till framgångsrika marknadsförare. Studier visar på att endorsers leder till en högre varumärkesvärdering än om en ”vanlig” person hade används i marknadsföringen. (7) Framgångsrika elitidrottare kan därför vara en del av de som sprider budskapen om kosthållning utöver de sociala medierna. En idé till denna studie var att undersöka varför just de elitidrottarna har anammat en vetefri kosthållning. Sverige som helhet har länge påverkats av trenderna från USA och har allt som oftast anslutit sig till USAs senaste utvecklingsriktningar inom kosten. Att helt utesluta vete ur kosten är nu den senaste trenden i USA och i Sverige har en liten skara börjat följa utvecklingsriktningen. Redan i september 2010 skrevs det om fenomenet i sociala medier i USA, att allt fler atleter väljer bort gluten och vete för att optimera sig. (8) Några som ständigt provar nya former av trender inom kost för optimering är bland annat elitidrottare (9) därför blev dessa de optimala personerna att undersöka i studien.

1.1 Kostens betydelse för elitidrottare

För de som utövar idrott på elitnivå är optimering viktigt. Kost och träning måste optimeras för att kunna prestera så bra som möjligt och för att få den bästa återhämtningen. Men även när måltiderna intas och hur fördelningen av makronutrienterna ser ut spelar stor roll. För dessa personer har kosten en betydande roll i deras utveckling. (10) Att som elitidrottare inte kunna hålla en adekvat energi- och näringsbalans innebär en ökad skade- och infektionsrisk (10). Det är konstaterat att moderat träning minskar infektionsrisken medan hård träning ökar risken för infektion (11) och därför har kosten en extra stor betydelse för elitidrottare.

Om en elitidrottare beslutar sig för att ta bort ett livsmedel eller en livsmedelsgrupp, till exempel vete och alla produkter innehållandes vete, så är det viktigt att de lyckas ersätta all den förlorade energin med någon annan energikälla, annars finns risken att de hamnar i en negativ energibalans. Ett långvarigt energiunderskott kan leda till viktnedgång och försämrad prestation. (12) Utöver försämrad prestation kan viktnedgång även leda till menstruationsrubbingar, järnbrist, uttorkning, försämrad mental kapacitet, samt salt- och hormonrubbingar (12).

De kostråd för elitidrottare som Riksidrottsförbundet (RF) beskriver på sin officiella hemsida är väldigt generella eftersom de ska inkludera kvinnor och män som utövar sin sport på elitnivå. Det innebär att kostråden skall fungera för de som har ett energibehov mellan 3000 och 6000 kcal. (12)

Det finns även rekommendationer som säger att energifördelningen inom de flesta idrotter bör vara fördelade enligt följande: 60-70 E% från kolhydrater, 12E% från protein och resterande 18-20 E% bör vara från fett (13). För att lyckas med detta kräver det stora kunskaper av den enskilde individen för att kunna omsätta dessa råd i praktiken. Även ett adekvat intag av vitaminer och mineraler är av stor vikt, men med hjälp av en varierad kost uppfylls rekommendationerna (12). Då alla kanske inte har den kunskapen eller orken som krävs för att fullfölja alla riktlinjer, kan det vara så att idrottare iakttar andra framgångsrikare idrottare för att se hur de äter för att lyckas och i sin tur efterlikna dessa.

Utanför kosten är det vanligt förekommande med prestationshöjande tillskott inom idrotten(14). Idrottare använder både lagliga och olagliga tillskott för att öka prestationen. Fördelen med att förtära tillskott beror dock inte alltid på fysiologisk effekt på cellnivå, utan förändringen kan även orsakas av psykologiska faktorer, varav en kan vara en placeboeffekt (ett positivt resultat till följd av tron att en välgörande behandling har tagits emot) (15)En placeboeffekt behöver inte bara ske genom tillskott utav något, utan effekten kan även uppnås genom exempelvis en kostomläggning. Det vill säga att om idrottaren tror tillräckligt mycket på det den gör så kan effekten upplevas starkare.

1.2 Identitet genom kosten

Som en del i grunden till dagens mångkulturella matvanor ligger den matrevolution som ägde rum under 1900-talet. Från vår första livsmedelsbutik med 50 livsmedel att välja mellan till dagens stormarknader med över 10 000 olika livsmedel att bygga sin kost på. (16) Detta leder till att vi konsumenter ständigt utsätts för val. Studier visar på att konsumenten gör cirka 220 aktiva val om dagen gällande mat och valmöjligheterna är nästintill oändliga. (17)

Med alla dessa val skapar konsumenten en identitet. Identitetsskapandet sker med hjälp av medvetna och omedvetna val. Det kan röra sig om att ta moralisk ställning och då exempelvis

välja bort animaliska produkter eller enbart köpa ekologiskt eller KRAV-märkt. Det kan även handla om att ge en bild av att vara en hälsosam människa och äta "nyttigare" genom att välja mer frukt och grönt framför fetare alternativ. Med de val individen gör visar denne samhörighet med en grupp samtidigt som han eller hon tar avstånd från en annan grupp. Ett exempel på detta kan vara att vegetarianer visar gemenskap mot andra vegetarianer men de tar avstånd mot de som äter kött. (18)

På samma sätt skapas en identitet genom det val av diet man gör, exempelvis, de som är med i viktklubben Viktväktarna, där personifierar individer sig med dieten genom citatet "*Jag är en Viktväktare*". (19)

1.3 Kostens roll i sociala medier

Konsumenten utsätts ständigt för olika hälsobudskap. Genom den enorma expansionen av sociala medier det senaste årtiondet har ett stort informationsflöde skapats och därigenom har hälsobudskapen fullkomligt exploderat och den ena "super-dieten" avlöser den andra. (20) Det som har väckt störst uppmärksamhet den senaste tiden i media, är LCHF (low carb high fat). Dieten går ut på att nästan helt utesluta kolhydrater i alla dess former ur kosten och istället nå det dagliga intaget av kalorier genom att konsumera mer fett- och proteinrika livsmedel. Många dieter idag går ut på just det, att utesluta hela livsmedelsgrupper eller enstaka produkter. Det finns stora potentiella möjligheter för dessa dieter att spridas genom olika typer av sociala medier, framför allt om det är personer, som många ser upp till som följer dieten.

1.4 Vete

Vete tillhör botaniskt familjen *Poaceae*, och släkte *Triticum*, och är ett av världens äldsta och mest konsumerade sädeslag. Under 2011/2012 producerades uppskattningsvis 699,4 miljoner ton vete i världen, detta motsvarar en medelkonsumtion i världen på 67,7 kg vete per år och person. (21) Den äldsta sorten av vete, den vilda enkorniga sorten (*Triticum monococcum*, en diploid art), har odlats i över 10 000 år i Asien. Omkring 5000 år f. Kr. kom odlingen av vete till Centraleuropa och cirka 1000 år senare även till de sydligaste delarna av Sverige och Mälardalen. Den vetesorten som är den mest förekommande idag, *Triticum aestivum vulgare*, är framställd genom korsningar av diploida och tetraploida arter. Förädlingen från enkornsvete till dagens vete har alltså skett i många steg, allt för att framställa ett hårdigare vete. (22)

Cerealiekärnan, som botaniskt sett är en nöt där frukt- och fröskal har vuxit samman till en karyops, delas upp i tre delar: klidelen, frödelan och grodden. Fruktskalet består av de yttersta klidelnarna och de innersta klilagren utgör fröskalet. Frövitån, som består av mjölkropp och aleuronskiktet, ligger innanför de skyddande klilagren. Till fröet tillhör alla delar från fröskalet till och med mjölkroppen. (22)

Vid malning av vete separeras klidelen, frödelan och grodden från varandra, i det gemeneman kallar vanligt vetemjöl består uteslutande av innersta frövitån, mjölkroppen (22). Men vete återfinns i många fler varianter än så, i mjölhyllan finns allt från Grahamsmjöl där hela vetekornet (grodd, frö och kli) ingår i mjölet till extra fint mjöl och redningsmjöl (23).

Vete är även ett sädeslag som är rikt på stärkelse och återfinns därför i många olika produkter som alla gånger kanske inte är helt väntade exempelvis korv, leverpastej och soppor. Eftersom vetestärkelse fungerar bra som förtjockningsmedel så återfinns det ofta i industriframställda rätter då sterilisering och djupfrysning ofta påverkar produktens vätskebindande kapacitet negativt. (22)

1.5 Tidigare forskning om olika typer av överkänslighet mot vete

Veteallergi förväxlas ofta med celiaki (glutenintolerans) men är inte samma sak, vid veteallergi tål oftast individen gluten men reagerar på andra protein som finns i vete. Då en person med veteallergi utsätts för vete bildar immunförsvaret antikroppar, IgE-kroppar, och dessa ger upphov till en allergisk reaktion som ofta visar sig i form av klåda, nästäppa, kräkningar, magkramper och anafylaktisk chock. (24)

Fram tills idag inte gjorts så mycket forskning om vete och om dess eventuella negativa effekt på hälsan om det inte föreligger någon födoämnesallergi. Det finns utöver veteallergi, personer som säger sig vara känsliga mot vete, trots att dessa inte har en diagnostiserad veteallergi. I juni 2012 publicerades en vetenskaplig studie som trots tidigare forskning visade att personer kan vara känsliga mot vete utan att vara allergiska (25). Studien gjordes på personer med diagnosen IBS (Irritable bowel syndrome) och den visade att de kunde få symptom som liknande veteallergi eller glutenintolerans vid intag av vete trots att ingen av dessa diagnoser kunde konstateras. I en nyligen publicerad översiktsstudie visades det även där på att vete kan ha en inflammationsskapade effekt. (26)

1.6 Kosttrender

Tidigare i inledningen togs det upp att Sverige gärna efterliknar trenderna från USA. Det är från USA kärnan till studiens fenomen är hämtat, då den senaste trenden där har blivit att utesluta vete ur kosten. Fenomenet har funnits sen en tid tillbaka men fick sitt genomslag först efter att författaren och kardiologen William Davies i augusti 2011 publicerade sin storsäljande bok "Wheat Belly- lose the wheat, lose the weight and find your path back to health", kort där efter översattes den till svenska, "Brödberoende- hur vete gör dig fet och skadar din hälsa" (27). William Davies menar alltså genom att utesluta vete ur kosten så går man ner i vikt.

Svenska kvällstidningar har publicerat artiklar med rubriker så som "Succédieten-skippa vete och rasa i vikt" (28). Journalisten i just den artikeln har tagit hjälp av en kostrådgivare som påstår att de fördelar man kan vinna genom att utesluta vete ur kosten kan vara att man får en mindre gasig och svullen mage, akne och finnar kan minska och försvinna, stabilare humör, ledbesvären kan minska och blodsockernivån stabiliseras (28). Liknande artiklar har återfunnits i olika kvällstidningar, hälsotidskrifter och aktuella forum.

1.7 Syfte

Syftet med denna uppsats är att skapa en förståelse varför elitidrottare, utan konstaterad födoämnesallergi, väljer bort vete ur kosten.

2. Metod

2.1 Val av metod

Syftet med studien var att skapa förståelse av ett fenomen. För att skapa sig en djupare förståelse av ett socialt beteende krävs en induktiv syn då teorin genereras ur praktiken och en processinriktad forskningsmetodik (29). Studien lämpar sig därför bäst med en kvalitativ metod.

Denna studie baseras på fem stycken kvalitativa intervjustudier uppbyggda på Steinar Kvaales metod i sju stadier, *tematisering, design, intervjuandet, överföra till bearbetningsbar form, bearbetning och analys, resultat och rapportering* (30). Till hands under studien användes en intervjuguide (se bilaga 1), utformat efter uppsatsens syfte, med hjälp av McCrackens uppbyggnad av en intervjuguide (31). En mind map (se bilaga 2), skickades till intervjudeltagarna i förväg för att underlätta flödet i samtalet och ge en inblick i ämnet. Kvalitativa intervjuer är ett samlingsbegrepp för semistrukturerade och ostrukturerade intervjuer som bygger på att vinna en djupare förståelse i ett socialt betingat beteende (29).

Första intervjun genomfördes med två informanter samtidigt, resterande tre intervjuer genomfördes individuellt. Båda intervjuerna medverkade i samtliga intervjuer men endast en av dem förde samtalet. Intervjuerna genomfördes delvis via det internetbaserade kommunikationsprogrammet Skype och delvis genom direkt intervju. Samtliga intervjuer bandades med hjälp av ljudinspelningsprogram via telefon. Vidare transkriberades intervjuerna och analyserades, (se analysmetod).

2.2 Urval och målgrupp

Målgruppen var idrottare på elit- eller landslagsnivå som utesluter vete ur kosten utan påvisad födoämnesallergi.

Urvalet skedde till en början genom ett bekvämlighetsurval av personer undertecknade kände och som vidare mynnade ut i ett snöbollsurval (29). Informanterna representerar olika hårt fysiskt krävande uthållighetsidrotter för att öka möjligheten till olika motiveringar av fenomenet. Deltagarna i studien kontaktades alltid först via e-post med en beskrivning av projektet och dess frågeställning och syfte, sist i e-brevet gavs en förfrågan om eventuellt deltagande i studien.

När kontakten hade etablerats bestämdes tid och plats för intervjun alternativt telefonintervju, efter vad som passade informanten bäst. Förberedande frågor inför intervjun skickades med e-post till två av deltagande, på deras begäran, då de ansåg kost och uteslutande av vete som ett känsligt ämne att diskutera och ansåg därför att det krävdes en viss förberedelse från deras sida för att inte riskera felformuleringar.

2.3 Intervjuguide

En intervjuguide är namnet på en lista med en rad förhållandevis specifika frågor och teman som ska undersökas i intervjun, men som ger intervjuaren chansen att ställa följdfrågor och anknyta till intervjupersonens tidigare uttalande. Frågorna behöver inte heller ställas i exakt

samma ordning i varje intervju vilket underlättar om det är fler än en person som utför intervjuerna. (29)

För att kunna skapa en intervjuguide krävs en viss kunskap om hur en intervjuguide byggs upp rent tekniskt men även hur den används. Till detta projekt användes McCrackens systematiska råd från 1988 om hur man ska bygga upp en intervjuguide (31). De huvudsakliga teman, ämnen eller frågor som senare kom att användas i guiden var utformade efter författarnas tycke i samstäm med McCrackens råd och Trosts (30) riktlinjer, det finns alltså ingen exakt mall hur en intervjuguide ska se ut, utan mer vad den borde generera eftersom den anpassas efter varje unik undersökning.

Intervjuguiden i denna studie (se bilaga 1), som Kvale (32) föreslår inleds intervjun och således vår guide med lätta frågor som öppnar upp för en dialog. Vidare leds informanten in på ämnet och arbetar sig till en djupare nivå och slutligen avslutas intervjun med återberättande frågor för att konstatera det som sagts. Dessa tre steg i en intervju får den att framhävas som ett samtal mellan två parter istället för känslan av ett förhör där ena parten har makten. (30) Före användning av intervjuguiden genomfördes en pilotstudie, i form av en testintervju, dels för att ge intervjuarna vana och säkerhet för användning av instrumentet men också för att försäkra frågornas utformning och relevans.

2.4 Etisk hänsyn

Enligt de etiska principerna (29) vid samhällsvetenskapliga undersökningar fick respondenterna tydlig information om de fyra olika kraven: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

Informationskravet betyder att forskaren på ett tydligt sätt måste informera deltagarna i studien om studiens syfte, studiens olika moment, att deltagandet i studien är frivilligt och att de kan avbryta sitt deltagande.

Samtyckeskravet betyder att deltagarna i en undersökning själva har rätt att bestämma över sin medverkan.

Konfidentialitetskravet innebär att de uppgifter om deltagarna i studien behandlas med största möjliga konfidentialitet. Personuppgifter behandlas och förvaras på sådant sätt att obehöriga inte kan komma åt dem.

Nyttjandekravet betyder att alla uppgifter som under studiens gång samlas in om enskilda individer endast får användas för studiens syfte. (29)

2.5 Analysmetod

För studiens analys användes en induktiv tematisk analys som tillhör ett av de vanligaste angreppssätten av kvalitativa data (29). Ett induktivt angreppssätt betyder att en teori skapas utifrån materialet, i vårt fall de transkriberade intervjuerna.

De transkriberade intervjuerna lästes igenom flertalet gånger först utan att några anteckningar togs, därefter lästes de igenom en gång till men denna gång skrevs anteckningar i marginalen, i form av fraser eller nyckelord (kodning), om det som ansågs relevant för studiens syfte.

Anteckningarna granskades och om liknande uttryck eller fraser återkom i 3 eller fler av intervjuerna sorterades de in i kategorier och fick ett gemensamt namn. Dessa kategorier blev preliminära underteman och sorterades in i en matris för att det tydligt ska gå att utläsa vem som har sagt vad (se tabell 1). (29) I tabell 1 ses de fem underteman som framkom efter granskning av anteckningarna och det går att utläsa hur atleterna tyckte. Citat från atleterna för specifika underteman kommer att presenteras i resultatet.

3. Resultat

Tabell 1. Identifierade underteman och dess förekomst i intervjuerna, X i rutan betyder att atleten tog upp detta som ett argument för att äta vetefritt.

Identifierade sub-teman	Prova något nytt	Prestation	Kolhydratkvalitet	Ökad risk för inflammation	Skador/sjukdomar
Atlet 1	X		X	X	X
Atlet 2	X	X	X	X	X
Atlet 3	X	X	X		X
Atlet 4		X	X		X
Atlet 5	X	X	X	X	X

De fem vanligast återkommande teman ur transkriberingarna har bildat underteman under rubriken *att utesluta vete ur kosten*. De fem underteman rör respondenternas tankar kring skador och sjukdomar före kostförändringen, prestationsförmågan efter uteslutande av vete, strävan efter bra kolhydratkvalitet, vetets inflammatoriska verkan och deras strävan efter att prova något nytt. Intervjuerna pågick tills all relevant information samlats in, intervjutiden varierade mellan 15-25 minuter. Medverkande respondenter i intervjuerna är alla aktiva på landslagsnivå men för att kunna garantera respondenternas anonymitet och minska risken för spårbarhet, har vi valt att inte redovisa vilka idrotter de är aktiva inom. Resultatet speglar endast de intervjuade elitidrottarnas egna uppfattningar och åsikter.

Tabell 2. Kort information om intervjudeltagarna

Respondenterna	Kön	Ålder inom intervaller på 5 år	Antal år med vetefri kost	Intervju	Intervjutyp
Atlet 1	Kvinna	30-35år	0,5 år	1	Direkt intervju
Atlet 2	Man	30-35år	0.5 år	1	Direkt intervju
Atlet 3	Kvinna	30-35år	5 år	2	Telefonintervju
Atlet 4	Kvinna	20-25år	3,5 år	3	Telefonintervju
Atlet 5	Man	35-40år	20 år	4	Telefonintervju

3.1 Tema Prova något nytt

Som tidigare nämnt är elitidrottare snabba på att anamma nya trender och ständigt göra förändringar för bättre prestation och inte minst i kosten. Näst in till alla respondenterna började äta vetefri kost efter att ha kommit i kontakt med en kinesiolog. Kinesiologerna förespråkade alla en vetefri kost för att öka prestationen.

I citaten som följer beskriver respondenterna syftet med att utesluta vete var för att eventuellt kunna öka prestationen och där med prova något nytt.

Atlet 2 för ett resonemang kring hur denne varje år försöker hitta något nytt område att förbättra för att minska mängden skador och på så sätt kunna öka sina idrottsliga prestationer.

[---] Jag brukar liksom ha till varje säsong, att man försöker hitta på något, eehm, nått typ område som man kan förbättra. Och då var jag sugen på att jobba just med kosten, kanske ta hjälp av någon av riksidrottsförbundets kostrådgivare. [---]

Atlet 3 berättar varför denne har provat utesluta vete ur kosten, tidigare även mjölk men så bara under en kort period. Det gäller att hitta det som ger kroppen den bästa känslan och på det sättet skapa bättre förutsättningar för träning och tävling.

[---]Eeh när man är elitidrottare så då testar man ju lite olika saker.. för att hitta, att hitta de som är det bästa. [---]

3.2 Tema Skador/sjukdom

Genomgående har alla atleter tagit upp hög närvaro av skador och sjukdom som huvudmotivering till varför de valde att prova utesluta vete ur kosten. De upplever nu alla att de har reducerat mängden skador och sjukdomar sedan de introducerade den vetefria kosten.

Atlet 2 förklarar i följande citat varför denne letade alternativa vägar till en förbättrad prestation. I sökandet efter något revolutionerade för idrottsprestationen kom denne i kontakt med en kinesiolog som föreslog den vetefria kosten.

[---]Jag hade precis varit skadad väldigt länge, eh åh jo jag springer lite jag också men jag har haft väldigt mycket problem med skador och då frågade hon lite vad det var för problem jag haft och ååh, eeh.. mmm... Då så menade hon att hon skulle kunna hjälpa till och att mycket låg i min kost. [---]

Atlet 3 berättar nedan om hur hon blev tipsad om den vetefria kosthållningen och vad som fick henne att hålla fast vid kostomläggningen.

[---]Ja jag hade problem innan då att jag hade mycket ont i ryggen och sådär, att jag var väldigt känslig, med särskilt magen och förkylningar och sådär. Då blev jag tipsad om att ta bort vete eftersom det kan vara en störande grej i kroppen. Och mycket för kroppen att jobba med, ja sådär. Så då tog jag bort det och jag har inte haft ont i ryggen sen dess! Så för mig funkar det i alla fall. [---]

3.3 Tema Prestation

Merparten av respondenterna förknippade den vetefria kosten med bättre prestation eftersom de nu ansåg att de kunde utföra träningen mer obehindrat än tidigare på grund av större frånvaro av skador och sjukdomar och därigenom prestera bättre på tävling.

Respondenterna svarar nedan på frågan om hur de tycker att den vetefria kosten har påverkat deras prestation.

Atlet 3 berättar det positiva i att äta vetefritt och hur det påverkar kroppen positivt och i sin tur leder till en ökad prestation.

[---]Eeh, jaa. Alltså det positiva, för mig är det en helhet för allt som jag äter och med den behandlingen jag får. Och jag känner att när jag inte äter vete och samtidigt går på muskelbehandlingen så mår min kropp väldigt bra, och eeh.. Den kan ta åt sig av träningen och allt mycket bättre än den gjorde innan. [---]

Atlet 5 berättar hur denne kom i kontakt med fenomenet att äta vetefritt någon gång på mitten av 90-talet och hur detta har påverkat på många olika sätt, dels genom viktnedgång, minskat mängden sjukdomar och på detta sätt förbättrat prestationen inom idrotten.

[---]Det öppnade mina ögon väldigt mycket och jag blev jättemycket duktigare, jag gick ner både i vikt, ett antal kilo, och jag har slutat att vara sjuk hela tiden.. Åh jag blev en bättre idrottsman helt enkelt. [---]

3.4 Tema Kolhydratkvalité

När atleterna valde bort vete ur kosten försvann en stor och relativt enkel energikälla från näringsintaget. Som kompensation till vetebortfallet styrde idrottarna in sig väldigt mycket på vad de ansåg var en ökad kvalité av kolhydraterna, då de anser att vete inte har den egenskapen. Respondenterna svarar nedan på frågor gällande kolhydratskvalité.

Atlet 1 förklarar vad de har ersatt pastan med och varför de inte använder glutenfria ersättningsprodukter annat än i nödfall på till exempel träningsläger.

[---]mm, och det är ju därför som vi egentligen väljer, vi äter mer ris, potatis, pasta och quinoa. Ehh, för jag tycker att det är, för mig är det högkvalitativa kolhydrater, istället för att köra liksom på glutenfria produkterna. För dom har vi ju mer i nödfall. [---]

Atlet 5 kommenterar den rekommenderade makronutrientfördelningen från Riksidrottsförbundet som är 60-70 E% från kolhydrater och anser att det är betydligt mindre mängd energi ska komma därifrån och att fokus ska läggas på matens kvalité och inte på antal kalorier.

[---]Kvalité är ju det absolut primära, kalorier kan, alltså kalorier är ett väldigt endimensionellt sätt att se på mat. Kalorier i vilken form då? Geléhallon? Eller margarin? Eller kött? Alltså kvalitén på livsmedel tycker jag är viktigare än så att säga än energiinnehållet som sådant! Jag tycker såklart att både kolhydrater, proteiner och fett kan man ju äta på ett kvalitativt sätt! [---]

3.5 Tema Ökad risk för inflammation

Studien visar att tre av de fem atleterna hävdar att vete har inflammationsskapande egenskaper vilket resulterar i en negativ inverkan på kroppen. Intervjudeltagarna säger även att de tidigare inflammationerna inte finns i samma omfattning längre, sedan vetet uteslutits.

Respondenternas svar på frågor gällande varför de slutade äta vete, och hur de tror att det påverkar kroppen.

Atlet 1 berättar om den största anledningen till att denne sökte hjälp hos en kinesiolog.

*[---]Men han påstår ju att vetemjöllet hämmar inflammationsläkningen, så det var ju största grunden. Att jag var ju skadad och hade **Plantar fasciit****, så var ju de som var problemet. Och att den inflammationen läker inte så länge du äter vetemjöl för att vetemjöl innehåller kemikalier och alltså saker som får liksom negativt. [---]*

**Med Plantar fasciit menar atlet 1 en inflammation i ett senfäste under hälen, som om den blir kronisk kan utvecklas till hälsporre.

Atlet 5 för ett resonemang kring dagens framodlade och hårdigare vete, och drar även slutsatser om att alla är mer eller mindre intoleranta mot sädesslaget.

[---]Jag menar vete, spannmålet är både inflammationsframkallande, det är väldigt svårsmält, det är extremt mycket stärkelse och egentligen ingen annan näring. Och om vi pratar om vete specifikt, det vetet som finns nu, så innehåller det både gliadin och gluten, och de flesta individer är ju mer eller mindre intoleranta. [---]

3.6 Kost

Då ett av urvalskriterierna till studien var att respondenterna hade uteslutit vete ur kosten utan konstaterad födoämnesallergi var en av frågorna under intervjun hur kosten såg ut idag då många, annars självklara livsmedelsval har fallit bort, till exempel pasta, bulgur, och olika typer av bröd, kakor, müsli med mera som innehåller vete. Svaren från respondenterna varierade kraftigt då en av dem hade ersatt alla produkter innehållandes vete med glutenfria ersättningsprodukter. Exempelvis glutenfri pasta, bröd eller liknande medan de andra till största delen, med några få undantag på träningsläger, har ersatt vetekonsumtionen med naturligt vetefria alternativ så som potatis, quinoa eller ris. Tre av respondenterna har nämnt att de bakar eget bröd men då på rismjöl, mandelmjöl eller liknande.

Atlet 1 och 2 berättade att den största skillnaden från tidigare var att konsumtionen av fikabröd hade minskat drastiskt och att de nu åt betydligt mer kolhydrater till maten än tidigare.

[---]Det har ju ändrats ganska mycket så att jag tycker att jag äter bra, eller mer mat alltså bättre kolhydrater till maten och mindre av de söta kolhydraterna efteråt. [---]

[---]Ja ehh faktiskt fast det är inte det att vi har uteslutit dom men vi äter det på ett annat sätt och bakar själva men det blir ju lite mindre för att tar man bort vetemjöl så försvinner ju en hel del av dom produkterna som är så lätta att ta till. Att istället liksom tänka till och vad kan

jag göra istället men först ska jag äta mig mätt på quinoa eller vi äter ris, ehh ja, mathavre..., matkorn liksom. [---]

4. Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka varför elitidrottare utesluter vete ur kosten trots att det inte förekommer någon konstaterad födoämnesallergi. Resultatet visar att alla deltagare hade en lång period av sjukdomar och skador bakom sig och letade därför alternativa utvägar till att förebygga skadorna.

4.1 Metoddiskussion

Nedan följer en diskussion om metodvalet och dess genomförande i studien.

4.1.1 Målgrupp och urval

Urvalet till denna studie har skett genom två olika tillvägagångssätt då de snäva urvalskriterierna gjorde vår målgrupp väldigt liten. De två olika metoder vi använde oss av var bekvämlighetsurval och snöbollsurval. De första två och den femte respondenten tillkom enligt bekvämlighetsurvalet och är kända av oss sedan tidigare, och de ledde oss vidare till de nästkommande två respondenterna enligt snöbollsurvalet. Vi tror att atlet nummer tre, som har ätit vete-fri kost i fem år (se tabell 1), kan ha påverkat atlet nummer ett, två och fyra i deras val av kost då det framkom under intervjuerna att de kände till varandra sedan tidigare. Att de kan ha påverkat varandra är intressant ur den synpunkten att vi från början valde att studera elitidrottare på grund av deras eventuella inverkan på den övriga befolkningens kosthållning. Den femte och sista respondenten har dock ingen koppling till de andra fyra och kan således inte ha fått sin information av dem. Men om den femte respondenten kan ha påverkat de andra respondenterna kan vi inte ta ställning till.

Om vi kan dra slutsatsen att elitidrottare lär och tar efter av varandra så är det inte helt osannolikt att detta val av kost även kommer att sprida sig till icke-elitidrottare. Således kan vi bekräfta vår idé om att elitidrottare bidrar till spridningen av det aktuella fenomenet, att utesluta vete ur kosten.

En nackdel med studien var den knappa målgruppen. Då studien är av kvalitativ art och endast innefattar fem respondenter och det är omöjligt att generalisera utifrån resultatet. (29) Genom studien har vi dessutom bara kommit i kontakt med personer som äter vete-fri kost och ställer sig positivt till den, vi vet således inte om det finns personer som har provat denna kosthållning med ett negativt utfall. Hade studien innefattat fler respondenter, som ställer sig olika till vete-konsumtionen, kunde utfallet av resultatet visat något annat.

4.1.2 Intervjuguiden

Intervjuguiden till denna studie har fungerat utmärkt som ett stöd för intervjuaren. Pilotstudien vi genomförde hjälpte oss att formulera frågorna rätt och även förbereda oss på eventuella följdfrågor inför intervjun. Den bifogade intervjuguiden (se bilaga 1) är som tidigare nämnt bara en utgångspunkt för intervjuaren och inga följdfrågor finns registrerade. Detta blir till en nackdel då intervjun och studien kan bli svår att upprepa.

4.1.3 Intervjusituation

Vi genomförde alla intervjuer tillsammans, men på grund av långa geografiska avstånd, tidsbrist och brist på likvida medel utförde vi endast två av intervjuerna på plats. Vi skickade i förväg ut mind-mapen till respondenterna för att de skulle vara förberedda på ämnet. Det är oklart för oss om det spelade någon roll för flödet på intervjun att de hade fått mind-mapen, då vi inte kunde garantera att de hade den till hands under hela samtalet. Men intervjuerna tappade inte fokus nämnvärt från ämnet ändå, utan från respondenternas del handlade det mer om att beta av frågorna och ge så bra svar som möjligt.

Vi tror inte valet av att genomföra intervjuerna via Skype påverkade svaren och resultatet av studien. Vi såg det som en möjlighet för respondenten att kunna bli intervjuad när det passade den bäst och där personen själv kan bestämma platsen för intervjun.

För att öka trovärdigheten i svaren från respondenterna gjorde vi i slutet på varje intervju en kort sammanfattning av de svar vi fått, och efter det frågade vi respondenterna om tolkat deras svar på rätt sätt. Vi gav dem då möjlighet att ändra eller tillägga något samt be dem att själva göra en sammanfattning om varför de valt att utesluta vete ur kosten. Detta i kombination med att intervjuerna bandades och transkriberades bör säkerhetsställa att respondenterna fick framföra det de ansåg vara viktigt och att de uppfattades på rätt sätt.

4.1.4 Transkribering

För att transkriberingen av intervjuerna skulle bli så likvärdiga i genomförandet som möjligt, då båda författarna transkriberade, så hade vi en genomgång av utförandet före transkriberingen tog fart. Då det ibland kunde vara svårt att höra exakt vad som sades under intervjuerna, och för att minimera risken för feltolkning av data så avlyssnade vi varandras ljudfiler samt stämde av med det transkriberade materialet.

4.1.5 Kodning och val av analysmetod

Eftersom vi i förväg inte visste vad för resultat vi förväntade oss så kunde vi inte bestämma analysmetod förrän vi hade genomfört alla intervjuer, transkriberat dem och sedan läst igenom dessa flertalet gånger. Det var först då vi kunde se att det fanns liknande och återkommande teman och att en tematisk analys passade. Ytterligare en anledning till att vi valde tematisk analys var att vi ville skapa en förståelse och inte en teori om varför elitidrottarna som vi intervjuade väljer att utesluta vete ur kosten.

För att få fram rätt underteman gjordes varsin kodning av materialet och dessa jämfördes sedan. De anteckningar som hade gjorts stämde väl överrens och ledde fram till de existerande underteman som redovisades i resultatet.

En medveten risk med att välja ut teman som berörde flertalet av de transkriberade texterna är att små detaljer som enskilda respondenter berört, men som faller utanför temats gränser, inte presenteras.

4.2 Resultatdiskussion

Här kommer resultatet att diskuteras utefter de fem underteman som framkom i intervjuerna.

4.2.1 Tema Prova något nytt

Fyra utav fem intervjudeltagare uppgav att de ville prova något nytt. I kontakt med en kinesiolog kom de fram till att utesluta vete ur kosten. Intervjuerna gav inga vidare indikationer till att återinföra vete i kosten.

En annan orsak till att elitidrottare, men även resterande befolkningen, väljer att prova nya saker kan bero på den enorma expansionen av produkter i livsmedelsbutikerna. Det ständiga flödet av nya produkter till livsmedelsbutikerna underlättar för de som vill prova något nytt.

I intervjuguiden finns endast specifika frågor och teman med och inte följdfrågor. Men en utav följdfrågorna som ofta förekom i intervjuerna var om respondenten var tvungen att försvara sitt val av kost för omgivningen. Det generella gensvaret på den frågan var att alla människor i dagens samhälle har sin egen kosthållning, ingen äter likadant, men att respondenterna fortfarande blir ifrågasatta. Att respondenterna anser att de ofta blir ifrågasatta om deras kosthållning, har troligtvis sin grund i att de genom sitt val av kost har skapat identitet (18) och det är genom denna identitet som folk ifrågasätter deras val. Det framgår framförallt genom urvalet till denna studie, då det var genom respondenternas val av kost som vi kom i kontakt med dem.

4.2.2 Tema Skador/sjukdom

Som vi konstaterade i inledningen av uppsatsen så kan ett inadekvat energiintag leda till skador, sjukdomar och förslitningar på kroppen. Att elitidrottare då försöker finna lösning på problemet genom att se över och eventuellt ändra kosten kan ses som ett bra alternativ. En omfattande ändring av kosten bör ske i samråd med en dietist eller annan kostkunnig person, detta för att minimera risken att dra på sig nya skador/sjukdomar som kan uppkomma med energibrist, eller brist på andra viktiga näringsämnen. (10)

Fyra av de fem respondenterna hade kommit i kontakt med en kinesiolog och i samband med det lagt om sin kost. Kinesiologi är en pseudovetenskaplig metod för att kommunicera med en annan persons nervsystem, vissa inom den nämnda yrkeskategorin menar att vete stör nervsystemet och orsakar spänningar och blockeringar i kroppens rörelsemönster. (33) Kinesiologi vilar inte på vetenskaplig grund.

En annan orsak till hög frekvens av skador eller sjukdom kan vara alltför hård träning utan möjlighet att låta kroppen återhämta sig. En alltför ensidig träning eller en ensidig kost kan också ge upphov till skador. (10) Möjligheterna är många men eftersom den här studien är inriktad på kosten och uteslutandet av vete har vi valt att inte gå in på detta, men det är värt att nämna.

Under intervjun frågade vi hur deltagarna mådde före införandet av den nya kosten, samtliga rapporterade att de hade mått mycket sämre tidigare. Frågor som dykt upp i efterhand och som vi finner relevant för studien är huruvida pålitliga deras påståenden är. Finns det en risk att de i efterhand har konstruerat en bild av att de mår mycket bättre för att slippa försvara sin kostomläggning?

4.2.3 Tema Prestation

Majoriteten av respondenterna säger sig prestera bättre när de utesluter vete. Utifrån denna studies resultat kan vi inte dra slutsatsen om att det är så att man presterar bättre utan vete i kosten. Då andra faktorer som skulle kunnat förändra deras prestation till det bättre som exempelvis en annan träningsform eller ett tränarbyte i samspel med kostomläggningen inte undersökts. Studien ger endast svar på hur de själva uppfattar att deras prestation har förbättras och inte hur det skulle kunna vara om det genomfördes en klinisk studie på deras prestation.

Som vi nämnde tidigare i stycke 4.2.2, så kan även detta tema vara grundat i en konstruerad sanning. Prestation är starkt relaterat till sjukdomar och skador, eftersom deltagarna kände av mindre skador och sjukdomar ledde detta, enligt dem, till bättre prestation.

I vår studie har vi enbart fokuserat på prestationen i relation till kosten. Även om vi inte tar upp det i denna studie så vill vi ändå poängtera att prestation även borde ses i relation till träningsmängd och den tid det tar att etablera resultat på elitnivå.

4.2.4 Tema Kolhydratkvalité

Allt vete har enligt respondenterna en dålig kolhydratkvalité, bland annat på grund av att det innehåller mycket stärkelse som har ett lågt pH-värde. De använder sig istället av kolhydrater från rotfrukter, stora fräscha sallader, quinoa, och ris med flera, som de anser ha den höga kvalité som krävs för att tillfredsställa kroppens behov av kolhydrater.

Under intervjuerna framkom det att de kinesiologer som respondenterna hade varit i kontakt med ansåg att vete och alla produkter som innehåller vete har en försurande effekt på kroppen. Ingen av respondenterna kunde motivera påståendet vidare.

PH-balansen i kroppen är viktig eftersom små förändringar av pH-värdet orsakar stora förändringar i enzymsystemens reaktionshastigheter. Det normala pH-värdet är 7,4 och extremvärden på pH 6 eller 8 leder inom några timmar till döden. Kroppen har flera mekanismer som kan utjämna tillfälliga förändringar på pH-balansen i blodet, bland annat hjälper lungor och njurar till med detta. Kroppen kan därför, oberoende av kostens sammansättning, justera blodets pH till ett normalt värde.(10) Vete bör därför inte ha den påstådda försurande effekten på kroppen.

I inledningen tog vi upp att placeboeffekt är vanligt förekommande inom idrotten. Att respondenterna inte kunde motivera påståendet vidare angående vetets försurande effekt, ger en bild av att respondenternas val har sin grund i tro och inte på vetenskap. Vilket resulterar i att de tror väldigt mycket på den vetefria kosten, men de kan inte riktigt motivera varför och hur vetet egentligen påverkar deras kroppar. Det går därför inte att utesluta att den effekt respondenterna känner kan vara placebo, vilket även grundas i att kostens sammansättning inte bör påverka kroppens pH som nämns ovan.

Eftersom tron om att vete skadar kroppen är grundat i pseudovetenskap och att det, som vi nämnde ovan, kan vara placeboeffekt vet vi inte hur det skulle påverka befolkningen om fler anammar trenden.

4.2.5 Tema Ökad risk för inflammation

Tre av fem respondenter påstår att vete har en försurande effekt på kroppen som ska försämra kroppens inflammationsläkande. Dessa tre respondenter kan vara starkt påverkade av varandra och av personen som introducerade denna typ av kosthållning i deras vardag.

Om vete hämmar inflammationsläkningen låter vi vara osagt eftersom vi har fått uppfattningen om att forskningen inte är enig, eller att den kan ses från olika perspektiv. En nyligen publicerad översiktsstudie visar på att vete kan ha en inflammationsskapande effekt (26), samtidigt som en studie (34) säger att vete har en antiinflammatorisk verkan på lång sikt.

4.2.6 Kost

Som tidigare nämnt i inledningen stå stod spannmålsprodukter år 2011 för cirka 28 % utav den totala energitillförseln (6), detta motsvarar 840-1680 kcal för en elitidrottare med ett energibehov på 3000-6000 kcal (12). Enligt livsmedelstabell (35) innehåller 100 gram okokt pasta 350 kcal och 100 gram okokt potatis 74 kcal. För att då komma upp i samma energimängd krävs det drygt 4,5 gånger mer potatis, alltså cirka 450 gram okokt potatis vilket är en betydligt större mängd mat på tallriken än om vanlig pasta skulle ätas. Om deltagarna är medvetna om den mängd potatis som krävs för att få i sig samma energimängd som från pasta framgick ej men om inte är risken att får i sig betydligt

mindre energi är vad de egentligen behöver. Ris (vitt polerat) och quinoa (36) däremot, är jämförbart med pasta, energimässigt.

Bröd tillhör ett av de livsmedel som många ofta har lätt att ta till som mellanmål, till maten eller då de är på resande fot. Några av respondenterna nämnde att de ibland bakar bröd själva men att konsumtionen av bröd och fikabröd överlag har minskat. Hur stor del av deras kost som tidigare bestod av bröd framgick inte under intervjuerna men nu i efterhand hade det varit bra att veta eftersom en del av dessa 840-1680 kcal lär ha kommit ifrån dessa produkter.

5. Slutsats

Syftet med denna uppsats var att generera en förståelse kring varför elitidrottare på landslagsnivå aktivt väljer att utesluta vete ur kosten trots att ingen födoämnesallergi förekommer.

Utifrån intervjuerna har det framkommit att den främsta anledningen till att de sökte sig till en vetefri kost var att samtliga hade stora problem med skador och sjukdomar men att förekomsten av dessa har minskat drastiskt sedan införandet av den nya vetefria kosten. Detta har i sin tur lett till att de anser sig ha förbättrat sina idrottsliga prestationer.

Det enda negativa som respondenterna rapporterade om den vetefria kosten var de missuppfattningar som kunde uppstå vid utlandsresor om vad de kan äta eller ej, men detta var ett mindre problem.

Samtliga respondenter anser att de fördelar den vetefria kosten medför klart väger över de nackdelar som finns. I och med detta skapas en förståelse kring varför de väljer att utesluta vete ur kosten.

Elitidrottarna i studien väljer bort vete ur kosten då de anser att vete har en negativ inverkan på deras idrottsliga prestationer, samt att de mår bättre om de kan undvika hög närvaro av skador och sjukdomar.

Referenser

Litteratursökningen är utförd på olika sätt. Främst har vi använt oss av kursböcker som vi haft genom studietiden, och utifrån de hittat referenser som vi undersökt vidare. Vi har även använt oss av Google Scholar med sökord som ”athlete + nutrition + immune + wheat”. Vi har också använt oss av en kost-och träningshemsida och där hittat artiklar som var kopplade till vete och inflammation. Sökningen av information har pågått kontinuerligt från slutet av mars månad 2013 start fram tills i mitten av maj månad 2013.

1. Ågren, Gunnar. Den nya folkhälsopolitiken; Nationella mål för folkhälsan. Statens folkhälsoinstitut 2003:57, 2:a reviderade upplagan Sandvikens Tryckeri, Sandviken 2003
2. Information från Livsmedelverkets hemsida. Hämtad 20130521, kl. 15.25 Nås via följande adress: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-intaget-av-fett-kolhydrater-och-protein/>
3. Information från Livsmedelverkets hemsida. Hämtad 20130521, kl. 15.23 Nås via följande adress: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-salt/>
4. Information från Jordbruksverkets hemsida. Hämtad 20130612. Nås via följande adress:
http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/Statistikrapport2011_2/20112_ikortadrag.htm
5. Information från Mathems hemsida. Hämtad 20130612. Nås via följande adress:
<http://www.mathem.se/varor/vetemjol/vetemjol-2kg-kungsornen>
6. Information från Jordbruksverkets hemsida. Hämtad 20130612. Nås via följande adress:
<http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/handel/allmantomhandelsochjordbrukspolitik/ulandsfragor/rackerspannmalenatalla.4.67e843d911ff9f551db800013655.html>
7. Boyd, T. C, Shank, M. D, (2004) “*Athletes as Product Endorsers: The Effect of Gender and Product Relatedness*”, Sport Marketing Quarterly, Volume 13, Issue 2, p82-93
8. Information från Runners Worlds hemsida. Hämtad 20130615. Nås via följande adress: <http://www.runnersworld.com/nutrition-weight-loss/wheat-index>
9. Maughan, Ron. The athlete’s diet: nutritional goals and dietary strategies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2002, 61.01: 87-96.
10. Abrahamsson, L, editors. Näringslära för högskolan. 5., [rev.] uppl. Stockholm: Liber; 2006.
11. Gleeson, Michael; Nieman, David C.; Pedersen, Bente K. Exercise, nutrition and immune function. *Journal of Sports Sciences*, 2004, 22.1: 115-125.
12. Andersson, Agneta, et al. Kostrekommendationer för elitidrottare.: SOK: s kostpolicy för elitidrottare. 2009
13. Bishop, Nicolette C., et al. Nutritional aspects of immunosuppression in athletes. *Sports Medicine*, 1999, 28.3: 151-176.

14. Erdman, K.A., T.S. Fung, P.K. Doyle-Baker, M.J. Verhoef, R.A. Reimer. Dietary supplementation of high-performance Canadian athletes by age and gender. *Clin. J. Sport Med.* 17:458Y464, 2007.
15. TROJIAN, T.H. and C.J. BEEDIE. Placebo effect and athletes. *Curr. Sports Med. Rep.*, Vol. 7, No. 4, pp. 214-217, 2008.
16. Fjellström, Christina. *Drömmen om det goda livet: livskvalitet och matvanor i ett uppväxande industrisamhälle: Stocka sågverk 1870-1980*. Almqvist & Wiksell International, 1990.
17. Wansink, Brian; Sobal, Jeffery. Mindless Eating The 200 Daily Food Decisions We Overlook. *Environment and Behavior*, 2007, 39.1: 106-123.
18. Holm, Lotte; Kristensen, Søren Tange. *Mad, mennesker og måltider: samfundsvidenskabelige perspektiver*. Munksgaard Danmark, 2012.
19. Information från Viktväktarnas hemsida. Hämtad 20130515, kl. 10.33 Nås via följande adress:
<http://community.viktvaektarna.se/Blogs/ViewPost.aspx?threadID=1058447>
20. Sandberg, Helena. Medier som arena för hälsokommunikation. *Nordicom Information*, 2005, 27.2: 27-36.
21. FAO. *Food Outlook: Global Market Analysis*. Rom: FAO; 2012.
22. Jonsson L, Jonsson L, Marklinder I, Nydahl M, Nylander A. *Livsmedelsvetenskap*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2007.
23. Information från Kungsörns hemsida. Hämtad 20130514, kl. 10.45 Nås via följande adress: <http://www.kungsornen.se/Bakning/Mjolguide/>
24. Information från Allergikompetenscentrums hemsida. Hämtad 20130514, kl 11.25 Nås via följande adress: <http://www.akcsyd.se/kunskapsbank/allergi/vete>
25. Carroccio, Antonio, et al. Non-celiac wheat sensitivity diagnosed by double-blind placebo-controlled challenge: exploring a new clinical entity. *The American journal of gastroenterology*, 2012, 107:1898–1906.
26. De Punder, Karin; Pruimboom, Leo. The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation. *Nutrients*, 2013, 5.3: 771-787.
27. Davis, William. *Brödberoende: hur vetet gör dig fet och skadar din hälsa*. Sundbyberg: Optimal; 2012
28. Information från Expressens hemsida. Hämtad 20130505, kl. 11.27 Nås via följande adress:
<http://www.expressen.se/halsa/succedieten---skippa-vetet-och-rasa-i-vikt/> Publicerad 24 sep 2012 12:06
29. Bryman A. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber; 2011.
30. Trost J. *Kvalitativa intervjuer*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2005
31. McCracken GD. *The long interview*. Newbury Park, Calif.: Sage; 1988
32. Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2009.

33. Information från Kinesiologins hemsida. Hämtad 20130522, kl. 10.20 Nås via följande adress <http://www.kinesiologi.se/pdf/kinesiologi.pdf>
34. Price, Ruth K., et al. Evaluation of the effect of wheat aleurone-rich foods on markers of antioxidant status, inflammation and endothelial function in apparently healthy men and women. *British Journal of Nutrition*, 2012, 108.9: 1644-1651
35. Arnemo, Marianne, *Livsmedelstabell: energi- och näringsämnen 2002*, 5., [omarb.] uppl., Livsmedelsverket, Uppsala, 2001
36. Information från Garants hemsida. Hämtad 20130828, kl. 08.35 Nås via följande adress: <http://www.tyckomgarant.se/Produkter/Garant-Eko/Skaffereri/Couscous--Quinoa/Ekologisk-Quinoa-Torkade-Quinoafron/#ingredienser>

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Kort presentation av oss själva.

Jag heter Elin Karlsson/Elin Karlsson och jag studerar kostvetenskap vid Uppsala Universitet, just nu skriver jag ett examensarbete.

Syftet med studien är att ta reda på varför elitidrottare väljer bort vete ur kosten utan ha en konstaterad födoämnesallergi.

Det som sägs här kommer enbart att användas till vår uppsats och du kan välja att vara anonym. När som helst under intervjun får du lov att avbryta, det går utmärkt att hoppa över frågor om du inte vill svara.

Är det okej för dig att vi spelar in detta samtal, för att minimera risken för felcitering och feltolkning senare?

Frågor kring studiens syfte

Hur kom ni i kontakt med denna så kallade dieten?

Finns det någon i din umgängeskrets som valt samma vetefria diet som du?

Har du stött på några hinder med att ta bort vete ur kosten, i så fall vad?

Hur ser kosten ut nu, är det något du inte äter?

Varför har du valt bort vete?

Känner du någon skillnad gentemot innan du valde bort vete? Vilka?

Har du gjort detta i samråd med någon läkare eller har du inspirerats att prova av någon annan?

Vet du några fler som har gjort denna ändring i kosten?

Har det fått den effekt du trodde att de skulle få ? Piggare, starkare, friskare mm.

Har du tagit bort alla produkter med vete i och ersatt dessa med andra alternativ eller har du helt slutat äta exempelvis pasta, bröd, kakor mm?

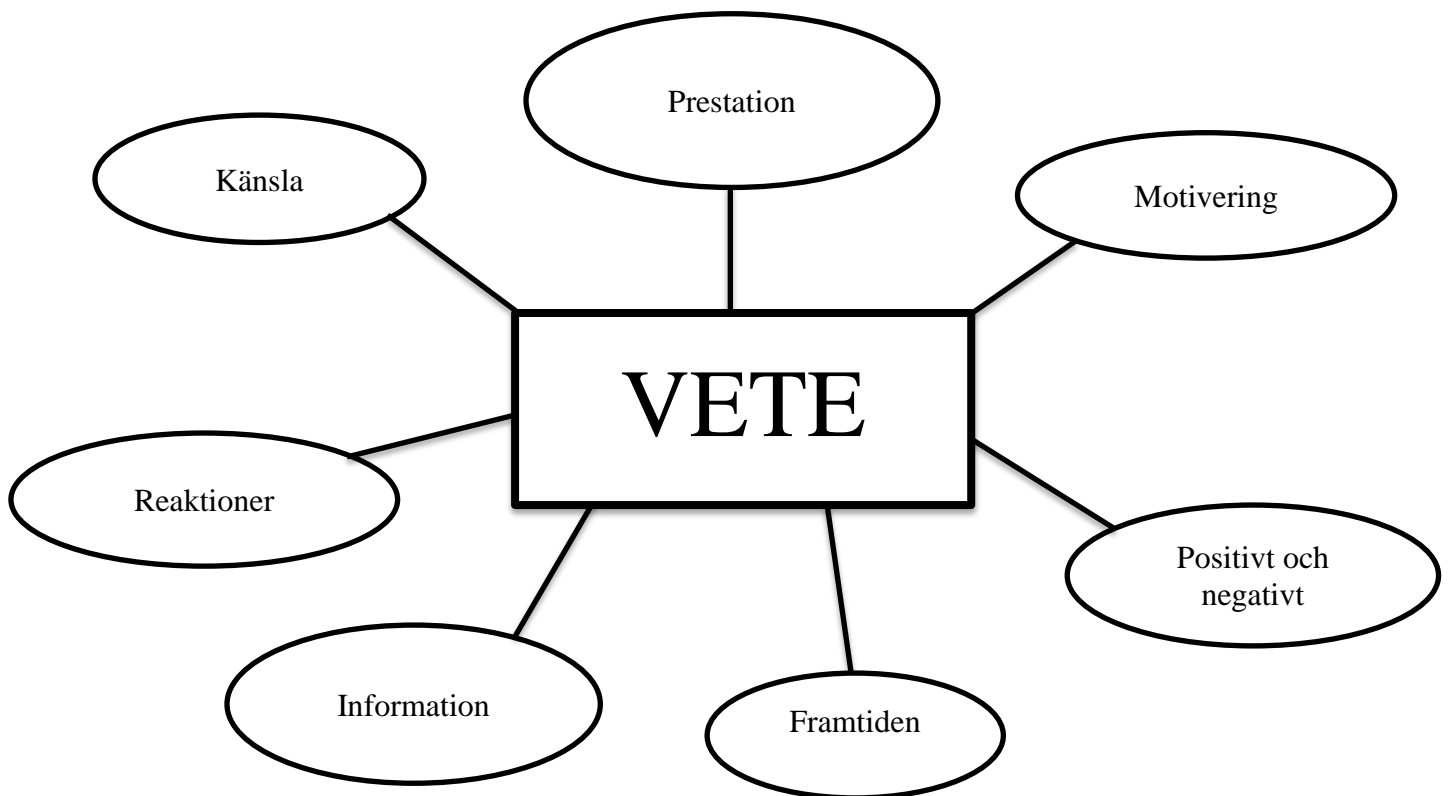
Kommer du att fortsätta äta som du gör idag eller kommer du att återgå till tidigare kosthållning?

Avslutning

Jag håller på att runda av intervjun nu, jag skulle bara vilja ha en sista beskrivande motivering varför du valt bort vete.

Bilaga 2: Mind map

Tankekartan som intervjudeltagarna fick ta del av via e-post och ha till hands under intervjun.



Bilaga 3: Arbetsfördelning

Planering av studien och uppsatsarbetet	50/50
Litteratursökning	50/50
Datansamling	50/50
Analys	50/50
Skrivandet av uppsatsen	50/50