



UPPSALA  
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå  
VT 2015

## Återhämningsmål efter träning.

- En enkätundersökning hos studenter som tränar regelbundet

Niklas Jonsson

Max Ekerstam

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



**Titel:** Återhämtningsmål efter träning. - En enkätundersökning hos studenter som tränar regelbundet

**Författare:** Max Ekerstam och Niklas Jonsson

## Sammanfattning

**Introduktion:** Internetanvändningen har ökat bland den svenska befolkningen och är en vanlig källa till frågor gällande träning och kost. Det finns bland annat olika bloggar och diskussionsforum som ger tips och råd om vikten av att äta ett återhämtningsmål efter avslutad träning. Forskningen ger dock en mer nyanserad bild av återhämtningsmålet i förhållande till olika fysiska målsättningar.

**Syfte:** Uppsatsens syfte var att ta reda på när och vad studenter väljer att äta efter träning samt vart de finner inspiration till dessa val. Vidare, att ta reda på vilka fysiska mål som fanns och hur dessa kunde relateras till återhämtningsmålet.

**Metod:** En kvantitativ enkätundersökning har genomförts bland studenter vid två olika campus vid Uppsala Universitet. Resultaten har bearbetats med statistikverktyget SPSS och har redovisats i tabeller och diagram.

**Resultat:** Med 118 tillfrågade var svarsfrekvensen 91 %. Hela 81 % av de tillfrågade svarade att de åt inom en timme efter avslutad träningspass. Vanligaste källorna till inspiration till detta var hemsidor och bloggar. Frukt och större måltid var de två vanligast förekommande val av mat respondenterna valt att äta efter sin träning. Även här var det hemsidor och bloggar som stod för den mesta av inspirationen till dessa val. De två vanligaste fysiska målen bland respondenterna var att de ville förbättra sin kondition samt att bli fysiskt starkare.

**Slutsats:** Huvudresultaten från denna undersökning är att internet är den vanligaste källan när det kommer till att finna inspiration till när och vad man äter efter träning.

**Title:** Recovery meal after a workout. – A survey on students who exercise regularly.

**Authors:** Max Ekerstam & Niklas Jonsson

## **Abstract**

**Introduction:** Internet use has increased among the Swedish population and is a common source regarding questions related to diet and health. There are blogs and discussion forums that give hints and advice about the importance of eating immediately after your workout. The research however gives a more nuanced picture on the recovery meal in relation to different physical goals.

**Purpose:** The purpose of this study was to find out how people eat post workout and where they find their inspiration for these choices. The aim was also to find out which physical goals they had and how these goals can be related to the recovery meal.

**Method:** A quantitative survey was carried out at two different campuses at Uppsala University. The results were processed with the program SPSS and have been reported in tables and diagrams.

**Result:** With 118 polled where the response rate at 91 %. As many as 81 % of the respondents replied that they ate within one hour after a finished workout. Common sources of inspiration for this was homepages and blogs. Fruits and larger meals were the two most common food choices respondents choose to eat after their workouts. Websites and blogs were the most common source of inspiration to what the respondents choose to eat after their workout. The two most common physical goals among the respondents was that they wanted to improve their endurance and to become physically stronger.

**Summary:** The main results from this survey is that internet is the most common source when it comes to finding inspiration for when and what to eat after their training

# Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>5</b>
1.1 Makronutrienter och träning .....	5
1.1.1 Kolhydraters och proteiners funktion för träning.....	5
1.1.2 Kolhydrater i återhämningsmålet.....	6
1.1.3 Protein i återhämningsmålet .....	7
1.2 Dietetik kommunikation.....	8
1.2.1 Ätbeteende, inspiration och media.....	8
1.3 Målsättning med sin träning .....	10
<b>2. Syfte .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Metod .....</b>	<b>13</b>
3.1 Datainsamlingsmetod .....	13
3.2 Urval .....	13
3.3 Databearbetning .....	14
3.4 Realibilitet och validitet.....	14
3.5 Etiska aspekter .....	14
3.6 Metoddiskussion .....	15
<b>4. Resultat.....</b>	<b>17</b>
4.1 Träningsvanor och fysiska målsättningar.....	17
4.2 Tid till första mål mat och inspiration till detta.....	19
4.3 Livsmedel efter träning och inspiration till val av dessa .....	20
<b>5. Diskussion.....</b>	<b>22</b>
5.1 Träningsvanor kopplat till återhämningsmålet.....	22
5.2 Inspiration till återhämningsmålet .....	23
5.3 Uppsatsens resultat i förhållande till läraryrket .....	25

<b>6. Slutsats .....</b>	<b>26</b>
6.1 Förslag på framtida forskning .....	26
<b>7. Referenser .....</b>	<b>27</b>
7.1 Elektroniska källor .....	29
7.2 Övriga källor .....	30
<b>Bilaga 1 – Enkät och följebrev .....</b>	<b>31</b>
<b>Bilaga 2 – Arbetsfördelning .....</b>	<b>35</b>

## 1. Introduktion

Träning är för många ett viktigt inslag i det vardagliga livet. I en undersökning på svenska folkets motionsvanor utförd av Riksidrottsförbundet (2011) så visade resultatet att 67 % bland män och kvinnor motionerar minst en dag i veckan, vidare så tränar 47 % av de tillfrågade mer än 3 gånger i veckan. Undersökningen utfördes på 5000 personer i åldrarna 7 till 70år (Riksidrottsförbundet, 2011). För att det skulle räknas som motion krävdes det att aktiviteten skulle bestå av minst 20 minuters kontinuerligt arbete. I en tidigare undersökning där man även undersökt anledningar till att människor motionerar visade det sig att de vanligaste fysiska målen var att gå ner i vikt, förbättra konditionen och bli fysiskt starkare (Ekblom, Ekblom-Bak, Ekblom, Engström, 2011). Hand i hand med träningen kommer ofta maten som används för att optimera resultaten av träningen. Råden och tipsen hur man ska äta sprider sig som en löpeld via olika media och denna uppsats kommer att belysa vad studenter väljer att hämta inspiration ifrån och hur detta stämmer överens med det forskningsläge vi har idag.

### 1.1 Makronutrientier och träning

Under detta avsnitt kommer fokus att ligga vid att förklara vad forskningen har att säga om eventuella fördelar och nackdelar med återhämtningsmålet. Under två rubriker kommer två olika makronutrientier, protein och kolhydrater, som är de makronutrientier som främst förknippas med återhämtningsmålet att presenteras ifrån aktuellt forskningsläge. Anledningen till att dessa två makronutrientier kommer att ligga i fokus kommer att presenteras under egen rubrik.

#### *1.1.1 Kolhydraters och proteiners funktion för träning*

Kolhydratens huvudfunktion är att fungera som en energikälla. En av de viktigare funktionerna är att tillföra energi vid muskelkontraktioner, alltså när muskeln är under arbete (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Kolhydrater kan lagras i muskel och lever för snabb åtkomst vid rörelse av kroppen. Kolhydrater lagras som glykogen i muskler och lever som tillsammans kan lagra ungefär 300-400g. Glykogenet i muskeln är lättillgängligt och kan brytas ned snabbt och således även ta slut i muskeln (Jeukendrup et.al., 2007). Dessa lager behöver sedan fyllas på med hjälp av ett intag av kolhydrater i kosten. De nordiska näringsrekommendationerna rekommenderar ett intag av 45-60 E% kolhydrater per dag (Nordic Council of Ministers, 2014).

Protein har flertalet funktioner i kroppen, en av de främsta när det kommer till träning är uppbyggnaden av muskler. Proteiner är uppbyggda av aminosyror och muskeln innehåller alla de naturligt förekommande aminosyror som finns (Jeukendrup et.al., 2007). Elva av dessa aminosyror måste intas via kosten då de inte kan skapas av kroppen och räknas därför som essentiella aminosyror (Jeukendrup et.al., 2007). Det sker en ständig nedbrytning och uppbyggnad av proteiner, så kallad proteinsyntes, i kroppen. Under träning förhöjs muskelproteinomsättningen på grund av ökad proteinsyntes samt proteinnedbrytning (Jeukendrup et.al., 2007). Kroppen har en liten aminosyrapool innehållandes ca 120 g fria aminosyror som kroppen ständigt hämtar aminosyror ifrån för uppbyggnaden av nya proteiner (Jeukendrup et.al., 2007). För att motverka en för hög proteinnedbrytning krävs det ett intag av proteiner via kosten. De nordiska näringsrekommendationerna (2014)

rekommenderar ett dagligt intag av 0,8-1,4g protein per kg kroppsvikt. Livsmedel som de bland annat rekommenderar är kött, fisk, mjölk och ägg då dessa innehåller höga mängder av de essentiella aminosyror (Nordic Council of Ministers, 2014).

Andra makronutrientier som också har viktiga funktioner vid träning har i denna undersökning uteslutits då de inte är lika starkt sammankopplade med återhämtningsmålet. Som exempel fungerar även fett som en energigivare, men vid förtäring av fett tar absorptionen i tarmen längre tid vilket leder till ett långsammare upptag av kolhydrater och proteiner om man intar fett efter träning. Lagringskapaciteten av fett är heller inte begränsad så som den är hos proteiner och kolhydrater (Jeukendrup et.al., 2007).

### **1.1.2 Kolhydrater i återhämtningsmålet**

I en studie där tidpunkt på intag av framförallt kolhydrater efter träning har undersökts kunde man se att ett intag av kolhydrater direkt efter träningen påskyndade inlagringen av glykogen i musklerna (Hawley & Burke, 1997). För att denna snabbare inlagring ska ske krävs det att maten intas direkt efter avslutad träning då man såg att de som intog kolhydrater två timmar efter träning inte fick en lika snabb inlagring av glykogen i muskeln (Hawley et.al, 1997). Intressant från denna undersökning är också att de nämner att den snabbare inlagringen av glykogen främst är viktig för de som ska träna igen inom en fyra- till åttatimmars period. Är det så långt som 24 timmar till nästa träning ser det däremot inte ut att vara speciellt viktigt (Hawley et.al., 1997). Detta stärks i en studie bland skidåkare där en grupp fick äta kolhydrater direkt efter avslutad tävling och fyra timmar framåt medan den andra gruppen endast fick inta vatten under denna period. När man sedan mätte glykogennivåerna i muskeln på morgonen cirka 20 timmar efter tävling såg man att båda grupperna nått upp till samma nivåer som innan tävlingen (Holmberg, Bonne & Ørtenblad, 2008). I likhet med vad tidigare undersökning kom fram till så var det även här en stor skillnad efter de första fyra timmarna. Här kunde man inte se någon förändring på de som endast drack vatten medan de som fått äta kolhydrater redan hade nått halvägs upp till normala glykogennivåer (Holmberg et.al., 2008). För att sammanfatta dessa studier kan man säga att om man ska kunna prestera igen inom 24 timmar kan det finnas en fördel att äta kolhydrater snabbt efter träning för att skynda på glykogeninlagringen. Ska man däremot inte prestera inom 24 timmar kan man utan problem äta som vanligt och ändå få sina glykogenlager fyllda (Holmberg et.al., 2008).

I två andra studier där de undersökts om kolhydratsintag efter träning har en påverkan på aktiveringen av de gener som skapar de proteiner som fungerar som enzymer och transportproteiner i muskelns energiomsättning. Här kunde man se att kolhydrater efter träning faktiskt helt kunde göra att vissa av dessa gener inte aktiverades. Där man såg störst effekt var på ett av de enzymer som är delaktiga i fettoxidationen i muskeln (Helge & Kiens, 1997) samt ett enzym som är delaktigt i frisättning av fettsyror från fettväven (Steensberg, Febbraio, Osada, Schjerling, van Hall, Saltin & Pedersen, 2001). Dessa faktorer testades sedan i en annan studie där man undersökte hur denna minskade mängd enzym påverkar träningen. Det som mättes i studien var en muskels maximala arbetsförmåga, vilket innebar att man testar muskelns maximala styrka i en given övning, och uthållighetsförmåga vilket här innebar att man vid en given belastning arbetade så länge man kunde. Därefter studerade man hur dessa två förmågor förbättrades av dubbla träningspass per dag där en grupp fick kolhydrater under och efter passen och en grupp inte fick kolhydrater under eller efter passen (Åkerström,

Fischer, Plomgaard, Thomsen, van Hall & Klarlund, 2009). Det man såg var att båda grupperna ökade sin maximala arbetsförmåga lika mycket men uthållighetsförmågan ökade dubbelt så mycket hos den grupp som inte intagit kolhydrater efter träning gentemot den grupp som intog kolhydrater efter träningen (Åkerström et.al., 2009). Detta diskuterades av Saltin (2008) som menar att dessa resultat pekar på att det vid träning faktiskt kan vara fördelaktigt att vissa pass träna med lägre glukogennivåer i muskeln för att förbättra sin uthållighet än mer. Han menar dock att det krävs mer forskning utanför laboratoriet för att se om resultaten stämmer överens med mer vanligt förekommande träning så som styrketräning och löpning. Resultaten från denna studie ställs emot resultat från två andra studier där man också undersökt träning med låga glykogenförråd. I båda dessa studier visade resultatet en likvärdig förbättring på ett givet test av deltagarnas förmåga. Upplägget i studierna bestod av ett treveckors träningsupplägg där den grupp med höga glukogenförråd tränade varje dag medan den grupp som hade låga glukogenlager tränade två pass varannan dag. Passen bestod av ett uthållighetspass samt ett mjölksyrpass i form av intervallträning. Även om resultatet visade att deltagarna fick samma prestationsökning på det givna testet kom man fram till att gruppen som fick träna med låga glykogenlager utförde ett mindre arbete under sina intervallpass (Yeo, Paton, Garnham, Burke, Carey & Hawley, 2008; Hulston, Venables, Mann, Martin, Philp, Baar, & Jeukendrup, 2010). Dessa resultat diskuteras i en artikel av Burke (2010) som menar att om man tränar med låga glykogenlager skulle detta kunna störa individens träningsmängd eller träningens intensitet.

### **1.1.3 Protein i återhämtningsmålet**

De första studierna som här ovan har presenterats har haft sitt fokus på kolhydrater. En annan makronutrient som behandlades under första delen av introduktionen var protein. Vid träning när man använder vikter som motstånd är proteinet mycket betydelsefullt för återuppbyggnad och styrkeökning av muskeln. I en metastudie där detta undersöktes såg man att ett tillräckligt intag av protein korrelerar starkt med såväl ökad muskelmassa som muskelstyrka (Cermak, Res, de Groot, Saris, & van Loon, 2012). Man menar att detta gäller både yngre och äldre samt de som i studien benämns som vältränade och otränade (Cermak et.al., 2012). Att äta tillräckligt med protein är alltså väsentligt för att öka både sin muskelmassa och sin muskelstyrka. I en metaanalys där man valt att istället undersöka timing på proteinintaget och dennes påverkan på hypertrofi och muskelstyrka. Hypertrofi innebär en ökning av muskelmassa medan muskelstyrka innebär den maximala arbetsbelastning en muskel kan utföra. Till hypertrofi inkluderades 23 studier och för muskelstyrka inkluderades 20 studier och alla dessa studier valdes utifrån noggranna urvalskriterier. Dessa krav var att studien var tvungen att vara en randomiserad kontrollstudie (RCT), en av grupperna i studien skulle inta minst sex gram av de essentiella aminosyrorna inom en timme efter avslutat träningspass medan en grupp inte skulle göra detta. Sista urvalskriteriet innebar att träningen skulle pågå under minst sex veckor (Schoenfeld, Aragon & Krieger, 2013). Det man kom fram till i denna metastudie var att timing av proteinintag inte har någon påverkan på varken hypertrofi eller muskelstyrka. I de studier som inkluderats i metastudien finns det exempel på resultat som visar på förbättrade resultat om man intar protein efter träning. Men orsaken till denna förbättring är att man genom detta extra intag når ett fullgott proteinintag för dagen (Schoenfeld et.al., 2013). Slutsatsen av denna metaanalys är alltså att fokuset på proteinintaget ska ligga på att äta tillräckligt med protein under hela dagen för att stimulera hypertrofi och



ökning av muskelstyrka snarare än på timing av proteinintag kring träningspasset (Schoenfeld et.al., 2013). Detta resultat ställer sig emot en studie där man undersökt hur ett intag av protein efter träning påverkar proteinsyntesen. Resultatet av denna studie visar på en ökning av proteinsyntesen i muskeln efter träning och att denna ökning blir större vid ett extra intag av de essentiella aminosyrorna och kolhydrater. De menar samtidigt att dessa resultat främst är applicerbara på äldre, fysiskt inaktiva, sjuka eller individer drabbade av fysiskt trauma (Drummond, Dreyer, Fry, Glynn, & Rasmussen, 2009).

För att sammanfatta forskningsläget gällande återhämtningsmålet som det ser ut idag kan vi sannolikt säga att för att vi ska kunna fylla på våra glykogenlager snabbare kan man med fördel äta kolhydrater direkt efter träningen. Detta är dock främst viktigt hos de individer som ska träna inom en 24-timmarsperiod. När det kommer till övriga fördelar med intaget av kolhydrater efter träning finns det forskning som menar att man med fördel kan träna vissa pass med minskade nivåer glykogen i sina muskler för att således förbättra sina träningsresultat i form av uthållighet. Dessa resultat ska man dock inte dra allt för stora slutsatser av då man också menar att träningsmängd och träningsintensitet kan påverkas negativt. När vi istället pratar om protein som återhämtningsmål är det främst mängden protein under dagen som är den avgörande faktorn och inte timing av intaget, även om det finns studieresultat som menar att proteinsyntesen ökar vid ett extra intag av protein efter träning.

## **1.2 Dietetik kommunikation**

Forskningsområdet dietetik kommunikation är det begrepp som beskriver den kommunikation av nutritionell vetenskap och bevisbaserade rekommendationer som sker dels inom olika typer av yrken men även till allmänheten. Experterna är inte nödvändigtvis de som är mest kunniga i att framföra kunskap om nutritionell vetenskap till befolkningen utan här krävs det effektiva och moderna kommunikationskanaler (Simunaniemi, 2011). Kunskap kan idag ses som socialt konstruerad vilket innebär att den vetenskapliga kunskapen inte enbart skapas av forskare utan det finns även andra aktörer inblandade och då främst i förmedlingen av dessa kunskaper (Simunaniemi, 2011). Därför är det viktigt att dessa aktörer effektivt jobbar med att nå ut med sitt budskap. Hur man förmedlar budskapet är minst lika viktigt som budskapet i sig då risken att missförstånd uppstår eller att budskapet inte når fram (Simunaniemi, 2011).

### **1.2.1 Ätbeteende, inspiration och media**

För att förstå människors ätbeteende bör man veta att det styrs av flertalet faktorer som både kan vara sociala och biologiska. En biologisk faktor som styr vårt ätande är sensoriska aspekter så som smak och lukt. Ett annat exempel är den vilja man har till sitt val av mat. Sedan har människan det fysiologiska behovet av mat som styrs av hjärnan och kroppen (Dovey, 2010). Samtidigt som ätbeteendet styrs av de biologiska faktorerna påverkas även människan av olika typer av sociala aspekter samt miljöaspekter. Dessa faktorer är komplexa och påverkar varandra i stor utsträckning. Exempel på dessa faktorer är föräldrar, media och sociala grupper. Föräldrar är med tidigt i skapandet av barnets identitet och är en viktig kunskapskälla tidigt i dennes liv. En individs sociala kretsar kan även påverka dess ätbeteende. Människan

tenderar att kopiera beteende av andra människor och då särskilt i de grupper som de själva tillhör. Detta har man sett både påverkar vad man äter och hur mycket man äter (Dovey, 2010). Media är även de delaktiga i människors val av mat och kan kommunicera sitt budskap till en stor grupp människor. Media kan genom kraftuttryck vara delaktiga i en förändring av synen, både positiv och negativ, på en viss typ av mat (Dovey, 2010).

I den så kallade kommunikationsprocessen finns de tre olika komponenterna sändare, budskap och mottagare (Jarlbo, 2010). Denna process består av att sändaren förmedlar sitt budskap via en typ av medium för att sedan ge mottagaren möjlighet att reagera på budskapet och till följd av detta har kommunikationsprocessen fyllt sin funktion. Kommunikationsprocessen kan ske på flera olika nivåer allt från mellan små grupper och ut till den stora massan så kallad masskommunikation (Jarlbo, 2010). Masskommunikation innefattar exempelvis dagstidningar, tv och internet.

Tillgången till källor som förmedlar hälsokommunikation som är begriplig och användbar är viktigt för människors hälsoutveckling. En källa som har varit av betydelse och som har varit central gällande detta är olika typer av media (Sandberg, 2005). En studie som publicerades 1997 gjorde gällande att mediet dagspress var den vanligaste källan till information gällande frågor som berör kost och hälsa (de Almeida, Graça, Lappalainen et.al., 1997). Detta är dock något som kan ha förändrats under de senaste åren efter expansionen av internet i det svenska samhället.

Internet är en av vår tid största informationskällor. Tillgången på internet i hushållen har förändrats kraftigt de senaste 11 åren. Statistik från 2003 visade att bland de i åldern 16 och 34 år så hade ca 50 % tillgång till internet i sitt egna hushåll. Denna siffra var 2014 uppe i 99 % av hushållen som har tillgång till internet i hemmet (Statistiska centralbyrån, 2003-2014). Även användningen av internet har förändrats kraftigt. Under 2003 var det ca 57 % i samma åldersgrupp som använt internet nästan varje dag de senaste tre månaderna. Även denna siffra har ökat markant under perioden 2003 till 2014 då resultaten visade att hela 94 % använt internet dagligen de senaste tre månaderna. Att internet användningen har ökat markant de senaste årtiondet är det således ingen tvekan på.

I en studie på irländska universitetsstudenter såg man att internet användes flitigt i hälsorelaterade informationssökningar. Hälsorelaterade informationssökningar i denna studie innefattade sjukdomar men även nutrition och träning. Av de 922 studenter som deltagit så var det 66,1 % av dessa som använde internet till detta ändamål (Horgan & Sweeney, 2012). Detta stärks vidare i en något tidigare studie utförd i Kanada där man utfört fokusgruppsintervjuer och fått svaret att 63 % av dessa använde sig av internet för att finna information om nutrition (Skinner, Biscope, Poland & Goldberg, 2003).

På internet finns det som nämnts en outtömlig mängd med information som finns tillgänglig för svenska motionärer. Ett exempel på en stor och välkänd källa i Sverige är Aftonbladet. Sidan får överlägset mest besökare via internet genom datorer och mobiltelefoner (Aftonbladet, 2015). Om man använder sig av sökordet träningsmål på denna sida kan man bland annat hitta en blogg som har skrivit gällande träningsmålet. Det står inledningsvis bland annat om att studier visar att man ökar sin fettförbränning om man äter före och efter sin träning. Det står vidare om vikten av att äta snabbt efter avslutat träningspass, helst inom 45

minuter (Fors, 2012, 30 oktober). I samma blogginlägg rekommenderas det även vad man ska äta efter sitt träningspass. Livsmedel som frukt, kvarg, smörgås och proteinpulver nämns som bra återhämningsmål (Fors, 2012, 30 oktober). Andra typer av ställen man kan finna information är olika diskussionsforum som man kan finna på internet. Ett stort diskussionsforum som främst är inriktat mot styrketräning är Kolozeum.se, detta forum har ca 70000 medlemmar. Här kan man finna forumstrådar som behandlar det mesta inom träning och kost och det finns flera självutnämnda "experter". Inlägg angående näring efter träning finns det gott om och ofta handlar det om att man bör äta tätt in på avslutat träningspass för optimal återhämtning (z\_bumbi, 2015, 11 April). Ett annat stort forum är jogg.se som har en större inriktning mot konditionsidrotter så som löpning och cykling. På detta forum har man ca 40000 medlemmar som diskuterar olika områden inom träning och kost. Även här kan man hitta tips hur man ska äta efter träning för att få bättre resultat (Bergstedt, 2008, 24 januari). Även i detta inlägg rekommenderar man olika typer av livsmedel efter träning och några av dessa är frukt, proteinpulver, Gainomax och mjölk.

I båda forum ligger fokus på att äta så snabbt som möjligt för att återhämta sig bättre vilket var samma budskap som vi såg från bloggen. Man kan även finna information som mer riktar sig till elitidrottare på nätet. Svenska olympiska kommittén (SOK) (2009), som vänder sig till svenska elitidrottare som ofta tränar fler än en gång per dag, skriver i ett dokument just om detta att träning utan ordentligt intag av energi samt näring är nedbrytande för kroppen samt vikten av ett snabbt intag av kolhydrater och protein för att snabba på återhämtningen och få bästa resultat.

Budskap som dessa är något som cirkulerar på flera liknande typer av källor på internet och är mycket lätta att nå och få inspiration ifrån. Många motionärer kan komma i kontakt och följa dessa råd, trots att deras mål med träningen möjligtvis skulle kunna påverkas negativt.

### **1.3 Målsättning med sin träning**

Målsättning är det syfte en individ har med sin handling, målsättningen kan vara både objektiv och subjektiv (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). De så kallade objektiva målen innebär att målsättningen handlar om att uppnå specifika färdighetsmål för en viss uppgift så som att springa snabbare på en viss sträcka eller att lyfta tyngre i ett speciellt lyft. De subjektiva målsättningarna handlar mer om generella avsikter med träningen som att göra sitt bästa eller att ha roligt under sin aktivitet (Locke et.al., 1981). Fokus i den föreliggande undersökningen kommer att vara det objektiva målet med träningen. Detta innebär i praktiken det/de fysiska mål en individ har med sin träning så som att förbättra sin kondition eller öka i styrka.

I en tidigare nämnd studie där de undersökt individers olika objektiva och subjektiva mål fann man att det absolut vanligaste fysiska målet var att förbättra sin kondition och styrka. Av männen var det 87 % som hade detta som mål medan 72 % av kvinnorna hade samma mål. Ett annat vanligt fysiskt mål var att vilja gå ned i vikt då 35 % av männen och 46 % av kvinnorna i studien haft detta som mål med sin träning (Ekblom et.al., 2011).

Forskningen på återhämningsmålet har i denna introduktion presenterats för att kunna jämföras med den bild av återhämningsmålet som man idag ser i media. Denna undersökning

kommer att behandla vart studenter finner sin inspiration till återhämtningsmålet samt undersöka de fysiska mål som studenter har och relatera dessa till återhämtningsmålet.

## 2. Syfte

Syftet med uppsatsen var att undersöka när och vad studenter som tränar väljer att äta efter träningen samt vart de finner inspiration till dessa val. Syftet var även att undersöka vilka fysiska målsättningar dessa individer har med sin träning och hur dessa kan relateras till återhämtningsmålet.

- När äter de som tränar sitt första mål efter avslutat träningspass?
- Vad äter de som tränar efter sitt avslutade träningspass?
- Var finner de sin inspiration till dessa val?
- Vilka fysiska målsättningar har de med sin träning?

### **3. Metod**

Den metod som valts i denna uppsats var en kvantitativ metod. I denna undersökning delades enkäter ut till respondenterna för att få in data som skulle svara på vårt syfte. Denna metod har valts eftersom vi är intresserade av att få en större mängd data under den aktuella uppsatstiden (Eliasson, 2010). Den kvantitativa metoden används när man är ute efter att kunna sätta siffror på sitt undersökningsmaterial och när man vill kunna svara på frågor som exempelvis hur ofta eller hur många (Eliasson, 2010). Det är den här sortens frågor som vi vill ha svar på i vår enkät. Enkätens upplägg kommer att redogöras för ytterligare senare i texten och enkäten bifogas som en bilaga (bilaga 1).

#### **3.1 Datainsamlingsmetod**

Gällande vårt tillvägagångssätt så har två olika campus besökts vid Uppsala Universitet som valdes efter geografisk lämplighet. Enkäterna delades ut till studenterna personligen på plats. Studenter som satt och studerade tillfrågades om de hade en stund över för att besvara enkäten. Vi försäkrade oss även om att de studenter som deltog ägnade sig åt någon slags träningsform. Innan enkäterna delades ut förklarades studiens syfte, vilka vi var och vi klargjorde även respondenternas rättigheter gällande konfidentialitet och frivillighet att delta. Detta stod det även om på försättsbladet i enkäten. Att själva vara på plats fysiskt och dela ut enkäterna gav oss fördelen att vi kunde minimera risken för missförstånd hos våra respondenter och därmed minska chansen för internt bortfall eftersom det då gavs möjlighet att kunna svara på eventuella frågor som respondenterna hade (Eliasson, 2010). För att få så precisa svar som möjligt och som heller inte skulle kunna misstolkas vid analysarbetet har vi endast haft med slutna frågor med kryssalternativ. Detta gör även att man med större sannolikhet kan få in data som svarar på vårt syfte och våra frågeställningar (Eliasson, 2010). Det gavs dock möjlighet för respondenterna att kunna lägga till egna svar genom att kryssa i en annan ruta och därefter skriva det som passar bäst för dem. Detta alternativ fanns med för att respondenten skulle ges möjlighet att fylla i vad som passade för just dem. Enkäten innehåller sju frågor med olika delområden där det inledningsvis frågas om träningsvanor, hur ofta man tränar och om man regelbundet tränar mer än ett pass per dag. Sedan frågas det om vilka fysiska mål man har med sin träning. Vi efterfrågar sedan om hur lång tid efter avslutat pass som respondenterna äter sitt första mål mat samt vad som påverkat dem till att äta inom detta tidsspann. Slutligen frågar vi om vad de vanligtvis väljer att äta samt vart respondenterna inspirerats till just dessa val av mat (Bilaga 1). Innan vi kom fram till en slutgiltig enkät utfördes en pilotundersökning. Då enkäten efter pilotundersökningen förändrades något, fanns inte svaren från pilotundersökningen med i det slutgiltiga resultatet.

#### **3.2 Urval**

Vår respondentgrupp bestod av 107 deltagare där antalet män var 41 stycken och antalet kvinnor var 66 stycken. Det kriterium vi hade för våra respondenter var att dom skulle ägna sig åt regelbunden träning. Detta för att de skulle kunna svara på de relevanta frågor till målgruppen som enkäten innehöll. För att få kontakt med våra respondenter har vi besökt olika campus på Uppsala Universitet och tillfrågat studenter på plats. Vår urvalsmetod skulle

kunna kallas för ett bekvämlighetsurval (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2012) eftersom vi har valt det tillvägagångssätt som vi ansett mest tidseffektivt.

Med 118 tillfrågade deltagare valde 107 av dessa att besvara enkäten. Detta gav uppsatsen en svarsfrekvens på 91 %. Samtliga tillfrågade deltagare som inte deltog hade tidsbrist som orsak till uteblivet deltagande. Vi hade inget internt bortfall i vår studie.

### **3.3 Databearbetning**

Datan bearbetades med hjälp av statistikprogrammet SPSS (2013). Efter att all data samlats in kodades samtliga svar om till siffror för att sedan kunna föras in i SPSS. Här användes programmet för att skapa tabeller och diagram som sedan används för att presentera uppsatsens resultat. Frågeställningarna i uppsatsen besvarades med hjälp av beskrivande statistik.

### **3.4 Realibilitet och validitet**

Reliabilitet skulle enkelt kunna förklaras som tillförlitlighet. Inom forskning betyder denna tillförlitlighet att man vill ha en så stabil mätning som möjligt av det man avser att undersöka för att minska riskerna för att få slumpmässigt inflytande på sina svar. Reliabiliteten handlar om att man vill kunna få samma resultat av en metod vid upprepade mätningar (Trost, 2012). Ett exempel på vad som kan leda till en låg reliabilitet när det kommer till enkäter är om man använder sig av ett allt för avancerat eller otydligt språk när man utformar enkäten och dess frågor. En enkät som kan bli svårtolkad kan leda till att den tolkas olika vid olika tillfällen av respondenterna och därmed leda till olika svar på frågorna. Man bör istället försöka använda sig av ett så enkelt språk som möjligt för att öka chanserna till att alla ska förstå frågorna på samma sätt. Med hjälp av att ha lagt stor vikt vid detta vid skapandet av uppsatsens enkät kan detta sannolikt förklara varför denna uppsats inte fått något internt bortfall.

Validitet, eller giltighet som det även kan benämnas som, handlar om att man ska mäta eller undersöka den frågan som man verkligen avser att mäta i sin studie. Om man exempelvis har ett syfte som handlar om att man ska ta reda på hur många gånger i veckan något sker, bör svarsalternativen handla om veckan och dagarna. Svarsalternativen bör i en sådan typ av fråga inte vara uttryckta i ord som ofta, sällan eller aldrig eftersom man då mäter något annat än just dagar per vecka (Trost, 2012). Har man ett syfte som behandlar ett komplext ämne bör man vara medveten om olika aspekter som kan spela roll när man formulerar sina frågor. Om man exempelvis vill ta reda på en persons näringsintag räcker det inte med att bara fråga om hur deras frukost ser ut eftersom personen i fråga förmodligen äter fler mål mat under en dag.

### **3.5 Etiska aspekter**

Innan uppsatsen utfördes studerades de etiska aspekter som bör beaktas innan och under den datainsamling som gjordes. Den första etiska aspekten som togs i beaktning är informationskravet. Informationskravet innebär att deltagarna i studien delges information om studiens övergripande syfte. Annan information som de ska delges är att studien är frivillig att genomföra och att de när som helst kan välja att avbryta sitt deltagande (Vetenskapsrådet,

2002). Detta krav efterföljdes dels genom en muntlig information till respondenterna men också ett följebrev till enkäten där denna information fanns tillgänglig att läsa sig till.

Nästa krav att förhålla sig till är samtyckeskravet. Detta krav innebär att de tilltänkta respondenterna lämnar sitt samtycke till deltagande i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Även detta framfördes muntligt till respondenterna och fanns även tillgängligt i det följebrev som följde med enkäten. I de fall där det var någon som inte ville delta respekterades detta utan att den tilltänkte respondenten blev utsatt för följdfrågor. Detta gäller även om någon hade velat avbryta efter att ha påbörjat enkäten.

En annan etiskt viktig aspekt är den som innefattar behandlingen av de svarsdata som insamlats under datainsamlingen, denn benämns konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002). För att se till att denna studie följde detta krav ställdes det höga krav på konfidentialitet under datainsamlingen. Ingen respondent behövde på något sätt identifiera sig. Med hjälp av denna konfidentialitet kan man inte koppla en specifik enkät till en viss respondent.

Ytterligare etiskt viktiga aspekter som bör efterföljas när det kommer till behandlingen av svarsdatan är nyttjandekravet. Nyttjandekravet syftar till att se till att svarsdatan inte nyttjas i andra syften utan endast i det till respondenterna delgivna syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Detta kommer självklart även i denna studie att tillämpas. Med hjälp av att dessa etiska krav efterföljs under hela studiens process tillgodoses samtliga rekommenderade krav för en etisk genomförda studier.

### **3.6 Metoddiskussion**

Till en början fanns en tanke om att besöka olika gym i Uppsala för att få tag på respondenter där, eftersom man då med stor sannolikhet skulle få tag i folk som tränade regelbundet. Det som påverkade vårt val till att inte gå till dessa gym var att det kan upplevas som en mer stressfylld miljö och att detta skulle innebära att färre respondenter skulle vilja delta. Enkäten delades ut personligen av oss vilket gav möjlighet till större personlig kontakt med de tilltänkta respondenterna. Detta är något som brukar leda till en större svarsfrekvens (Eliasson, 2010). Att vara på plats gav också som tidigare nämnts möjligheten att minska internt bortfall då vi kunde besvara diverse frågor som uppkom från respondenterna.

När det kommer till utformningen av enkäten underlättades skapandet av denna med hjälp av en pilotundersökning. Det kan vara lämpligt att genomföra en sådan typ av undersökning om man är osäker på något i sin enkät och man kan dessutom få vetskapen om sådant som man kan ha missat när man har format sin enkät (Eliasson, 2013). När enkäten och dess frågor kändes färdiga delades ca tio stycken ut till några studenter i vår bekantskapskrets för att ha möjligheten till att få tips och feedback direkt av dessa ifall de tyckte att någon fråga var oklar eller om upplägget kunde förbättras. Det skulle även kunna innebära att vi kunde få in relevanta svar för studiens syfte och frågeställningar med vår enkät. Efter pilotundersökningen kunde det konstateras att den gav relevanta tips samt kritik gällande utformningen av enkätens frågor och svarsalternativ. Efter att ha tagit åt oss av denna kritik gjordes några små förändringar som ledde till att enkäten var färdig och redo för att lämnas ut. Enkäten som användes är relativt kort men räcker för att svara på vårt syfte. Nackdelen med en för lång enkät är att respondenten kan tröttna och lämna frågor obesvarade vilket talar för



en kortare enkät (Kylén, 1994). När enkäterna delades ut kunde respondenterna försäkras om att enkäten inte skulle vara allt för tidskrävande att besvara. I undersökningen blev det en något sned könsfördelning där 41 av respondenternas svar kom från män och 66 svar kom från kvinnor. Detta berodde helt enkelt på att det satt fler kvinnor än män på de olika institutionsbyggnaderna som vi besökte men detta har inte haft någon betydelse för vår undersökning. Något som det inte frågades om i enkäten var respondenternas ålder. Anledningen till det här var att detta inte ansågs som relevant för vår studie.

När det kommer till enkätens validitet kan den uppfattas som låg. Enkäten skulle ha kunnat innehålla fler frågor som ämnat besvara samma sak. Detta hade lett till en högre validitet (Eliasson, 2013). För att kunna höja validiteten ytterligare hade man kunnat använda sig av någon annan metod. Några exempel på detta skulle kunna vara en observationsmetod där man helt enkelt observerar vad och när individer äter efter träning. Man hade även kunnat använda sig av någon typ av kostregistrering där respondenterna hade fått redovisa vad de äter under vissa dagar. Det bör dock nämnas att syftet i denna undersökning hade behövts omformulerats för att kunna användas med dessa metoder. Som exempel hade det vid observation varit svårt att observera när de väljer att äta sitt första mål efter avslutad träning.

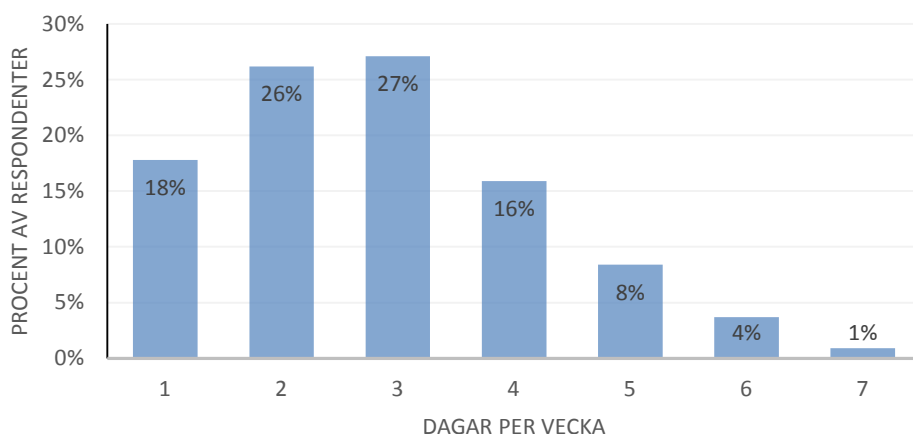
Några svarsalternativ som det visade sig att undersökningen kan ha saknat var på frågan om vart man finner inspiration till att äta inom en viss tid. Det var flera respondenter som på svarsalternativet annat skrev hunger och utbildning som något som inspirerat dem. Men tack vare svarsalternativet annat gavs respondenterna trots allt möjligheten att ge dessa svar. På frågan om vilka fysiska mål respondenten har fanns alternativet gå ned i vikt. Det vi i efterhand känner att vi bör haft med var svarsalternativet att hålla sin vikt. En annan aspekt som bör ha tagits i större beaktning var inklussionskriterier för respondenterna. Det borde ha varit tydligare vad träning egentligen innebar. Detta upplevdes dock inte som ett stort problem då frågor gällande detta inte förekom från respondenterna.

Databearbetningen i statistikprogrammet SPSS gjorde det möjligt att genomföra den statistiska delen av undersökningen. Med hjälp av programmet minskas risken för interna misstag vid sammanställningen av datan från enkäterna.

## 4. Resultat

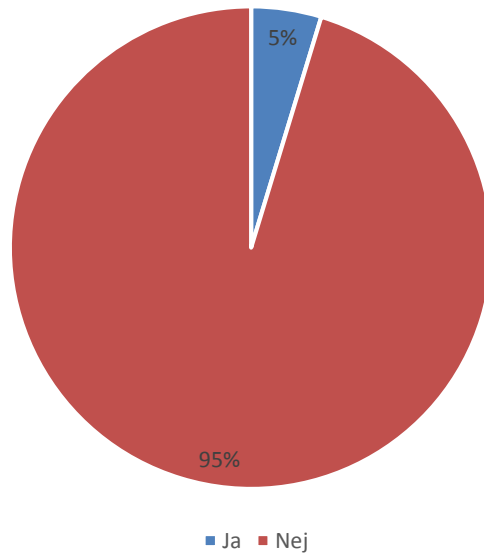
Undelaget till resultatet bestod av 107 besvarade enkäter. Av dessa var 38 % män och 62 % kvinnor. Resultatet av datainsamlingen kommer här under att presenteras under några huvudteman. Det första temat behandlar hur ofta respondenterna tränar och vilka målsättningar de har med sin träning. I det andra temat kommer inom vilken tid respondenterna valt att äta efter avslutat träningspass, samt vart de funnit sin inspiration till detta, att presenteras. Det sista temat kommer att innehålla respondenternas val av livsmedel efter avslutat träningspass samt var de finner inspiration till dessa val.

### 4.1 Träningsvanor och fysiska målsättningar



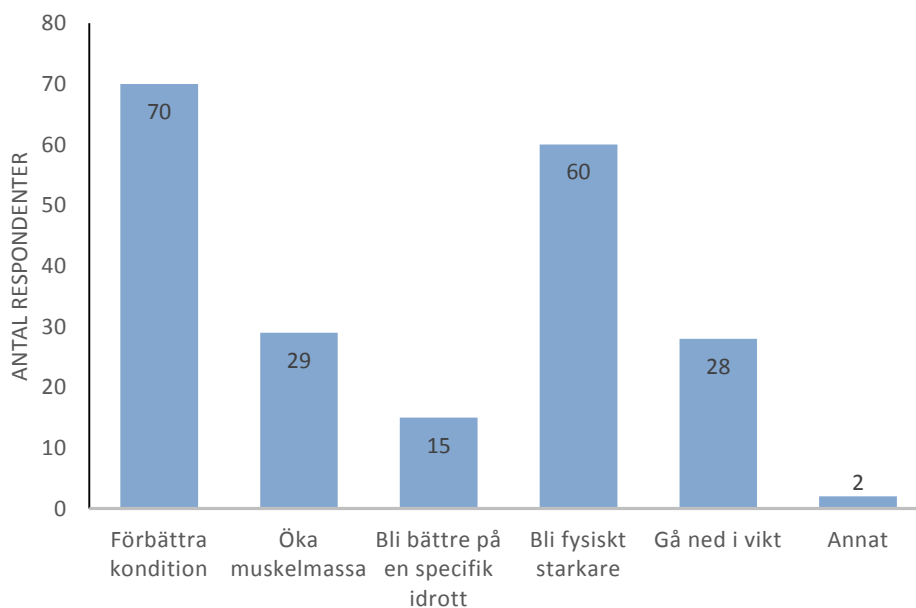
Figur 1 - Antal dagar (1-7) som respondenterna (n=107) vanligtvis tränar per vecka i %.

I figur 1 redovisas resultaten från frågan angående hur många dagar i veckan respondenterna vanligtvis tränar. De två vanligaste svaren var två och tre dagar där 27 % svarade att de tränade tre dagar i veckan och 26 % svarade att de tränade två dagar i veckan. 18 % svarade att de tränade en dag i veckan och 16 % svarade att de tränade fyra dagar i veckan. Något färre kryssade i att de tränade mer än så, då 8 % svarade att de tränade fem dagar i veckan, 4 % svarade sex dagar och 1 % svarade sju dagar.



Figur 2 – Respondenternas (n=107) svar på frågan om de vanligtvis tränar fler än ett pass per dag.

I figur 2 kan vi se att det är 95 % av respondenterna som har svarat nej på frågan om de vanligtvis tränar fler än ett pass per dag medan 5 % av respondenterna har svarat ja på denna fråga.

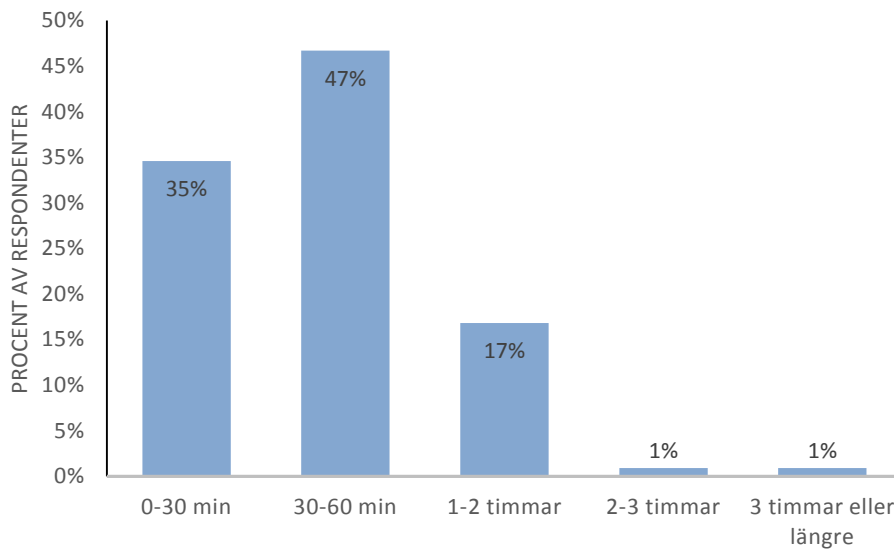


Figur 3 – Respondenternas (n=107) fysiska mål med sin träning. Respondenterna har kunnat välja ett eller flera alternativ.

I figur 3 redovisas resultaten från frågan där respondenterna har svarat på vilket eller vilka fysiska mål de har med sin träning. Här har 70 av respondenterna svarat att de vill förbättra sin kondition och 60 av respondenterna har svarat att de vill bli fysiskt starkare. På samma fråga har 29 stycken svarat att de vill öka sin muskelmassa och 28 stycken har svarat att de vill gå ned i vikt. Därtill har 15 av respondenterna svarat att de vill bli bättre på en specifik idrott. Två stycken har kryssat i annat och dessa respondenter skrev att de hade som mål att må bra.

## 4.2 Tid till första mål mat och inspiration till detta

Figur 4 nedan presenterar resultatet av frågan när respondenten väljer att äta efter sina träningspass.



Figur 4 – Inom hur lång tid respondenterna (n=107) väljer att äta efter avslutat träningspass.

I figur 4 ovan kan vi se att 47 % av respondenterna har fyllt i att de äter sitt första mål mat inom 30-60 minuter efter avslutat träningspass. Därefter har 35 % av respondenterna svarat att de äter inom 0-30 minuter. Svartalernativet 1-2 timmar kryssades i av 17 % av respondenterna. Endast 1 % har svarat att de äter inom 2-3 timmar och lika många respondenter har svarat att de äter inom 3 timmar eller längre.

Tabell 1 - Vart respondenterna (n=107) finner sin inspiration till den tid de väljer att äta efter avslutat träningspass.

Inspirationskällor	Antalet respondenter
Hemsidor	47
Bloggar	33
Vänner	23
Tränare	22
Annat	21
Familj	17
Inget speciellt	16
Tidningar	12
Tv	6
Träningsinstruktör	5
Radio/podcast	5

Tabell 1 redovisar resultaten från frågan om vilken eller vilka inspirationskällor respondenterna har till att äta inom denna tid. Olika hemsidor var det mest ifyllda alternativet då 47 av respondenterna fyllt i detta alternativ. Så många som 33 respondenter fyllde i att de

blev inspirerade av bloggar, 23 respondenter svarade att de fann inspiration av vänner och 22 stycken av tränare. På alternativet annat kryssade 21 respondenter i detta. Här gavs möjlighet att själv fylla i det man tycker stämmer bäst in på en själv och de mest frekventa svar bland dessa var 10 som skrev hunger och sju som skrev utbildning. Svartalernativet familj kryssades i av 17 respondenter och 16 respondenter fyllde i alternativet inget speciellt. Från tidningar fann 12 av respondenterna inspiration och sex stycken svarade tv. Fem respondenter svarade att de fann inspiration från en träningsinstruktör och lika många respondenter svarade att radio/podcast gav dem inspiration.

### 4.3 Livsmedel efter träning och inspiration till val av dessa

Tabell 2 - Vad respondenterna (n=107) väljer att äta som första mål efter avslutat träningspass.

Livsmedel	Antal respondenter
Frukt	57
Större måltid: Lunch/middag	52
Proteinpulver	30
Keso/kvarg	28
Smörgås	25
Återhämningsdryck (ex. Gainomax)	18
Yoghurt/Mjölk	16
Juice/Smoothie	12
Protein-/kolhydratsbar	12
Annat	6
Sportdryck (ex. Powerade)	6
Chokladbit eller liknande	4
Kolhydratspulver (ex. Dextrosol)	3

Denna tabell redovisar respondenternas svar på frågan om vad de vanligtvis väljer att äta efter avslutat träningspass. Respondenterna har haft möjlighet att kryssa i mellan ett och tre alternativ. De två mest frekventa svaren var frukt som 57 av respondenterna har valt att kryssa i och större måltid som 52 respondenter har valt att kryssa i. Proteinpulver har 30 respondente valt att svara och 28 respondenter har kryssat i kvarg/keso. Att vanligtvis äta en smörgås efter passat har 25 respondenter och 18 respondenter har svarat att de tar någon form av en återhämningsdryck i form av exempelvis Gainomax. Därtill har 16 av respondenterna kryssat i att de drack yoghurt eller mjölk efter sina pass och 12 respondenter svarade att de brukade dricka juice eller smoothie. Protein- eller kolhydratsbars var det 12 respondenter som kryssade i och sex respondenter kryssade i annat. Bland dessa var det vanligast att respondenterna skrev ägg då fyra av dem skrev detta. Sex av respondenterna fyllde i att de brukade dricka någon form av sportdryck som exempelvis Powerade. Fyra respondenter svarade att de vanligtvis åt en chokladbit. Kolhydratspulver var det alternativet som minst respondenter kryssade i då endast tre av dem gjorde det.

Tabell 3 - Var respondenterna (n=107) finner sin inspiration till valet av mat efter avslutat träningspass.

Inspirationskällor	Antal respondenter
Hemsidor	62
Bloggar	41
Vänner	35
Familj	21
Tidningar	17
Tränare	14
Inget speciellt	11
Radio/podcast	4
Annat	2
Tv	1
Träningsinstruktör	1

I tabell 3 ovan redovisas respondenternas svar på frågan om vart de finner sin inspiration till deras val av livsmedel efter sina avslutade träningspass. Respondenterna har på denna fråga haft möjlighet att kryssa i flera alternativ. Det allra vanligaste svaret var hemsidor då 62 respondenter fyllde i detta alternativ. Det var 41 respondenter som svarade att de fann inspiration från bloggar och 35 respondenter kryssade i alternativet vänner. Därtill svarade 21 respondenter att de fick inspiration från familj och 17 av respondenterna svarade att tidningar var en källa till inspiration. Det var 14 respondenter som svarade att tränare var en inspirationskälla och det var 11 respondenter som svarade inget speciellt. Fyra respondenter svarade att de fann inspiration till matval genom att lyssna på radio eller podcast och två respondenter svarade att de fann inspiration från annat. Det var endast en respondent som skrev att de fann inspiration från tv och bara en som fyllde i att de fick inspiration från en träningsinstruktör.

## 5. Diskussion

### 5.1 Träningsvanor kopplat till återhämtningsmålet

Resultaten gällande respondenternas träningsvanor visar att de allra flesta respondenter tränar tre dagar i veckan då 27 % gjorde det. Resultatet visade även att man vanligtvis tränar en till fyra gånger i veckan vilket är enstämmigt med tidigare forskning (Riksidrottsförbundet, 2011). Nämnvärt är att Riksidrottsförbundets (2011) studie gav respondenterna chansen att fylla i svarsalternativet att de aldrig tränade, medan vår enkät hade kriteriet att respondenterna tränade regelbundet. Detta kan vara en anledning till att denna undersöknings resultat visar på en högre andel respondenter som tränar mellan en till fyra dagar i veckan.

De vanligaste fysiska målen som respondenterna angav i vår studie var att de ville förbättra sin kondition då 70 av 107 respondenter svarat detta. Detta kan kopplas till den tidigare nämnda studien om individers olika mål med sin träning. I likhet med den aktuella uppsatsen var även där de vanligaste fysiska målen att vilja förbättra sin kondition samt att öka sin fysiska styrka då 87 % av männen och 72 % av kvinnorna hade dessa mål (Ekblom et.al., 2011). I samma studie var ett annat vanligt fysiskt mål att man ville gå ner i vikt då 35 % av männen och 46 % av kvinnorna ville detta. Resultaten från vår uppsats visar att 28 av respondenterna hade viktnedgång som mål med sin träning. Dessa olika fysiska mål kan diskuteras i förhållande till den forskning som finns gällande återhämtningsmålet. Vårt undersökningsresultat visar att hela 81 % av respondenterna väljer att äta inom en timme efter avslutat träningspass. Detta trots att 95 % av respondenterna svarat att de vanligtvis inte tränar mer än ett pass per dag. Detta är intressant att ställa mot den tidigare nämnda forskningen som säger att en snabb inlagring av glykogen efter träning främst är viktig om man ska träna igen inom fyra till åtta timmar. Är det däremot så långt som 24 timmar till nästa pass verkar det inte vara av vikt att snabbt få i sig glykogen efter avslutad träning (Hawley et.al., 1997). I Åkerströms et.al. (2009) forskning har det även visat sig att de testpersoner som inte intog kolhydrater efter sitt första pass av två på en dag, ökade sin uthållighetsförmåga dubbelt så mycket som den grupp som intog kolhydrater under eller efter att ha avslutat sitt första träningspass. Detta resultat kan vara intressant för de respondenter som har målsättningen att förbättra sin kondition och faktiskt regelbundet tränar mer än ett pass per dag. Samtidigt som detta är intressanta resultat bör man ha i åtanke att detta behöver studeras mer i en mer naturlig träningsmiljö. Något man också bör tänka på är den forskningen som menar att träning med tomma glykogenlager kan leda till en minskad träningsmängd samt träningsintensitet vilket kan vara negativt i det långa loppet (Burke, 2010).

Viljan att bli fysiskt starkare hade 60 av 107 respondenter svarat att de ville bli. Det var även 29 av 107 respondenter som svarat att de vill öka i muskelmassa. Proteiner är viktiga för att nå både målet om att öka sin fysiska styrka och öka sin muskelmassa eftersom dessa behövs för uppbyggnad samt styrkeökning av musklerna. Det man dock har kommit fram till i tidigare presenterad forskning är att timing av intag inte har någon påverkan på vare sig hypertrofi eller muskelstyrka (Schoenfeld et.al., 2013). Det som istället är viktigt är att ha ett tillräckligt intag av protein under hela dagen för att stimulera hypertrofi samt ökning av muskelstyrka (Schoenfeld et.al., 2013). Detta ställdes i relation till den undersökning som visar på en kraftigt

ökad proteinsyntes efter att man ätit ett återhämtningsmål innehållande protein och kolhydrater efter sin träning (Drummond et.al 2009). Det man dock bör veta är att dessa resultat främst är användbara bland äldre, sjuka och fysiskt inaktiva personer. Detta sammanfaller då troligtvis inte med vår målgrupp som är studenter som tränar. Det kan alltså vara lämpligt att främst tänka på att få i sig protein efter avslutad träning för att nå ett fullgott intag av protein för dagen för att sedan kunna sätta sitt mål om ökad fysisk styrka och muskelmassa. Av de 107 respondenterna så är det 30 stycken som intar proteinpulver efter sin träning. Detta kan då med fördel intas om man riskerar ett för litet dagsintag av proteiner som krävs för att öka i styrka eller muskelmassa (Schoenfeld et.al., 2013). I senaste nationella kostundersökningen Riksmaten (2010) såg man inga tecken på ett lägre intag av protein än vad rekommendationerna anger i befolkningen. Medelvärdet på mängd protein per dag bland män var 92 g vilket på en man som väger 82,9 kg, vilket motsvarar medelvikten på svenska män (Statistiska centralbyrån, 2012), motsvarar ca 1,1 g protein per kg kroppsvikt. Hos kvinnorna låg medelvärdet på 72 g protein per dag vilket på en kvinna som väger 67,4 kg, som motsvarar medelvikten på svenska kvinnor (Statistiska centralbyrån, 2012), motsvarar ca 1,1 g protein per kg kroppsvikt. Riksmatens resultat visar på att medelsvensken ligger inom den rekommenderade mängd som finns för proteinintag, 0,8-1,4 g per kg kroppsvikt.

Av de 28 respondenter som hade det fysiska målet att gå ned i vikt så var det 24 som åt sitt första mål inom en timme efter avslutad träning. Detta är intressant att relatera till tidigare nämnd forskning som pekar på att intag av kolhydrater efter träning hämmar de enzymer som är delaktiga i fettoxidationen (Helge et.al., 1997; Steensberg et.al., 2001). Att fettoxidationen minskar kan vara en icke önskvärd negativ effekt av att inta kolhydrater efter passet om man har som mål att gå ned i vikt. Det innebär samtidigt inte att man inte kan gå ned i vikt vid kolhydratsintag efter träning, men för att optimera sin viktning kan detta vara intressant.

## 5.2 Inspiration till återhämtningsmålet

Tidigare studier har visat att dagspress används som den allra vanligaste källan till information som är kost och hälsorelaterade (de Almeida et.al., 1997). För att relatera detta resultat till denna undersöknings resultat kan man se att denna skiljer sig avsevärt. Endast 12 av 107 respondenter sa att de fann inspiration i tidningar till sitt val att äta inom en viss tid efter träning, och 17 respondenter som fann inspiration i tidningar när det kommer till vad de väljer att äta som första måltid efter träning. Expansionen av internet i de svenska samhället under de senaste elva åren (Statistiska centralbyrån, 2003-2014) kan vara en stor förklaring till de skilda resultaten denna undersökning har fått i förhållande till den tidigare studien.

På internet duggar tipsen tätt om vikten av att äta snabbt efter avslutad träning vilket tidigare tagits upp i introduktionen till denna uppsats (Fors, 2012, 30 oktober; z\_bumbi, 2015, 11 April; Bergstedt, 2008, 24 januari). Analyserar man vidare på de resultat som kommit fram av denna undersökning så kan man se att stor del av de tillfrågade respondenterna också äter relativt tätt inpå träningen. Det intressanta här ligger då i vart respondenterna i studien fått sin inspiration till att äta relativt tätt inpå sin träning. Likt tidigare studier som visat internetns betydelse för att finna information relaterat till kost och hälsa (Horgan et.al., 2012; Skinner et.al., 2003), kan vi även från resultaten i denna undersökning se att ett stort antal av respondenterna funnit inspirationen till sitt val av tid till första måltid, från olika typer av



hemsidor och bloggar. Intressant är även att det tredje mest vanliga alternativ respondenterna i undersökningen funnit sin inspiration ifrån är vänner. Vart dessa vänner i sin tur funnit denna information kan man i denna undersökning inte veta. Man kan dock med hjälp av denna undersöknings resultat få reda på att hemsidor och bloggar är de absolut vanligaste källorna till denna inspiration. Detta skulle kunna innebära att dessa vänner som angivits som inspirationskälla också funnit sin inspiration från samma källor.

Det är inte bara när man ska äta efter träning som skrivs om i media utan även vad man bör äta efter träningen. På diskussionsforum och bloggar rekommenderas bland annat frukt, mjölk, proteinpulver och keso (Fors, 2012, 30 oktober; Bergstedt, 2008, 24 januari). Resultaten av denna studie visade att frukt var det vanligast förekommande livsmedlet efter träningen medan det näst vanligaste var att man åt en större måltid och efter detta kom proteinpulver. Att större måltid finns med som ett av de mest frekventa svar kan innebära att de inte äter ett återhämtningsmål utan helt enkelt äter ett vanligt mål mat. Det som dock ska påpekas är att respondenterna på denna fråga har haft möjlighet att välja upp till tre alternativ vilket eventuellet kan innebära att de inte regelbundet äter en stor måltid som första mål efter träningen. Likt vart respondenterna finner inspiration till sitt val att äta inom en viss tid är det även hemsidor och bloggar som är de vanligast förekommande inspirationskällorna till valet av återhämtningsmål. Som trea och fyra på listan över inspirationskällor har vi vänner och familj vilket vi heller inte här vet vart de funnit sin information. Men likt tidigare kan vi spekulera i om även de möjligtvis fått sin information på just internet. Detta är dock inget som kan bekräftas av våra resultat. Resultaten styrker ytterligare de studier som visat att internet fungerar som en stor informationsgivare i frågor som är kost och hälsorelaterade (Horgan et.al. 2012; Skinner et.al., 2003).

För att vidare diskutera anledningar till valet av mat bör man också ha det mänskliga beteendet i åtanke, både biologiska och sociala aspekter. Flera respondenter svarade hunger som inspiration till att man åt efter träning och detta kan kopplas till den biologiska aspekten vilja till att äta (Dovey, 2010). Vänner sågs även som en stor inspirationskälla bland respondenterna i denna studie vilket sammanfaller med de sociala aspekterna inom mänskligt beteende. Här menade man att människor påverkas av de sociala grupper som man identifierar sig med och därmed tenderar att äta på liknande sätt (Dovey, 2010). Alla dessa aspekter kan vara delaktiga i våra respondenters val av mat, både medvetet och omedvetet. Detta är något som man med hjälp av en kvalitativ forskningsmetod skulle kunna förjupa sig i.

Resultaten tyder på att internet verkar ha en genomslagskraft när det kommer till att kommunicera information om återhämtningsmålet till allmänheten. Detta stämmer överrens med den forskning som lyfter medias kraft till att förändra människors beteende. Genom kraftuttryck så som tydliga budskap med positiva effekter kan de nå fram till människor och påverkar deras beteende (Dovey, 2010). Troligtvis förmedlas budskapen utifrån vad media tror att befolkningen vill höra och på så sätt når de ut till en stor massa. Det verkar även som att det finns en viss skillnad i vad forskningen säger och vad som faktiskt presenteras i media om återhämtningsmålet. En tänkbar anledning kan vara att forskningens resultat misstolkas och därefter förmedlas till gemene man. Detta sammanfaller med vad Simunaniemi (2011) tar upp i introduktionen av hennes doktorsavhandling. Där skriver hon om hur viktigt det är nutritionsexperter att förmedla kunskapen på ett adekvat sätt för att undvika missförstånd hos mottagarna. Dessa missförstånd kan sedan leda till att icke evidensbaserad information

sprids via olika typer av media så som bloggar och diskussionsforum. Frukt, som bloggen och diskussionsforumet rekommenderade, var det mest förekommande livsmedlet bland våra respondenter och det behöver nödvändigtvis inte vara något negativt. Detta kan istället ses som ett positivt resultat i förhållande till att svenskar äter för lite frukt enligt den senaste nationella kostundersökningen Riksmaten (Livsmedelsverket, 2012).

### **5.3 Uppsatsens resultat i förhållande till läraryrket**

Som lärare är man ansvarig för många elevers lärande och man har möjlighet att påverka vad man vill förmedla till sina elever. Internet är som resultaten visar en källa till inspiration när det kommer till frågor gällande träning och kost bland unga. Det som dock framgår är att budskapen man finner inte alltid stämmer överens med vad forskningen faktiskt säger. Ett viktigt ansvar hos oss lärare är då att vara tydliga med vikten av att vara källkritisk och förmedla detta vidare till eleverna. För att kunna vara källkritisk krävs även kunskap gällande ämnet. Detta gör det viktigt för oss som lärare att förmedla adekvat kunskap för att ge eleverna möjlighet att tidigt kunna söka information och lära sig att källkritiskt granska denna. Som lärare gäller det inte bara att lära eleverna att vara källkritiska utan även själv vara noggrann när man väljer ut den information som man förmedlar. Detta innebär att man som lärare måste hålla sig uppdaterad i aktuell forskning.

## 6. Slutsats

Denna undersökning hade syftet att ta reda på hur de som tränar väljer att äta efter sin träning och vart de finner inspiration till detta val samt undersöka vilka fysiska mål de har med sin träning i relation till återhämtningsmålet. Undersökningen visar att hemsidor och bloggar är de vanligast förekommande inspirationskällorna både för vad man väljer att äta och när man väljer att äta efter träning. Samtidigt har man beteendenaspekten att ha i åtanke när man tolkar detta resultat. Media är bara en av flera faktorer som påverkar människors ätbeteende. Frukt var det allra vanligaste livsmedlet att äta efter träning bland respondenterna tätt följt av stor måltid exempelvis lunch eller middag. Större delen av respondenterna äter inom första timmen och detta trots att de i enlighet med forskningen kanske inte behöver detta beroende på vilka fysiska målsättningar de har. Det ska dock tydliggöras att ett sådant livsmedel som frukt inte kan ses som negativt då det i den nationella matundersökningen Riksmaten visat sig att svensken äter för lite frukt. Det mest frekvent ikryssade svarsalternativet på frågan om vilka fysiska mål respondenterna hade med sin träning var att förbättra sin kondition. Även viljan om att öka sin fysiska styrka var ett vanligt förekommande svar bland respondenterna. På frågan som behandlar respondenternas träningsfrekvens visade att två och tre träningsdagar per vecka var de alternativ som flest svarat. Det var högst ovanligt bland respondenterna att träna två gånger samma dag då endast en minoritet svarade att de gjorde detta.

Med resultaten från den här undersökningen kan vi peka på vikten av att vara källkritisk och att kunskap krävs för att vara detta. När man söker information från diverse källor, bör man ha i åtanke att det man läser kanske inte alltid är det mest lämpliga för en själv.

### 6.1 Förslag på framtida forskning

För framtida undersökningar skulle man kunna se över människors attityder till återhämtningsmålet och hur de ser på vikten av att äta detta, gärna med hjälp av kvalitativa undersökningsmetoder. Det hade varit intressant att ställa frågan om och varför det är viktigt med återhämtningsmålet i relation till träningsresultat. Det vore även av intresse att fördjupa sig i vilken typ av information som människor hävdar att de får från de olika källorna och hur de applicerar detta i praktiken.

## 7. Referenser

- Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: Training high or training low? *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 48-58. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01185.x
- Cermak, N. M., Res, P. T., De Groot, L. C. P. G. M., Saris, W. H. M., & Van Loon, L. J. C. (2012). Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: A meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 96(6), 1454-1464. doi:10.3945/ajcn.112.037556
- de Almeida, M.D.V., Graça, P., Lappalainen, R., Giachetti, I., Kafatos, A., Remaut de Winter, A.M. & Kearney, J.M. (1997) Sources Used and Trusted by Nationally Representative Adults in the European Union for Information on Healthy Eating, *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(2): 16-22.
- Dovey, T. M. (2010). *Eating behaviour*. New York; Maidenhead, Berkshire, England: McGraw Hill/Open University Press.
- Drummond, M. J., Dreyer, H. C., Fry, C. S., Glynn, E. L., & Rasmussen, B. B. (2009). Nutritional and contractile regulation of human skeletal muscle protein synthesis and mTORC1 signaling. *Journal of Applied Physiology*, 106(4), 1374-1384. doi:10.1152/jappphysiol.91397.2008
- Ekblom, Ö., Ekblom-Bak, E., Ekblom, B., Engström, L., Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap, Gymnastik- och idrottshögskolan, G, Forskningsgruppen för pedagogik, idrott och fritidskultur. (2011). *LIV 2000: Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan
- Eliasson, A. (2010). *Kvantitativ metod från början*. (2., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (red.) (2012). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (4., [rev.] uppl.) Stockholm: Norstedts juridik.
- Hawey JA, Burke LM. (1997) Effect of meal frequency and timing on physical performance. *British journal of nutrition*, 77(1), 91-103.
- Helge, J. W. & Kiens B. (1997) Muscle enzyme activity in humans: role of substrate availability and training. *American journal of physiology*. 272(5), R1620-R1624

- Horgan, Á., & Sweeny, J. (2012). University students' online habits and their use of the internet for health information. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 30(8), 402-408. doi:10.1097/NXN.0b013e3182510703
- Hulston, C. J., Venables, M. C., Mann, C. H., Martin, C., Philp, A., Baar, K., & Jeukendrup, A. E. (2010). Training with low muscle glycogen enhances fat metabolism in well-trained cyclists. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(11), 2046-2055. doi:10.1249/MSS.0b013e3181dd5070
- Jarlbrog, G. (2010). *Hälsokommunikation – En introduktion* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur
- Jeukendrup, A. E., Gleeson, M., Broholm, M., & Egerton, M. (2007). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Kylén, J. (1994). *Fråga rätt: vid enkäter, intervjuer, observationer, läsning*. Stockholm: Kylén.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152.
- Nordic Council of Ministers (2014). *Nordic nutrition recommendations 2012, part 1: Summary, principles and use*. Köpenhamn: Nordisk Ministerråd.
- Saltin B. (2008) Återhämtning i träning och tävling för konditionsidrotter. *Svensk idrottsforskning*, 17(1), 4-8
- Sandberg, H. (2005). Medier som arena för hälsokommunikation. *Nordicom Information*, 27(2), 27.
- Schoenfeld, B., Aragon, A., & Krieger, J. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: A meta-analysis. *Journal of the international society of sports nutrition*, 10(1), 53-53. doi:10.1186/1550-2783-10-53
- Simunaniemi, A. (2011). Consuming and communicating fruit and vegetables : A nation-wide food survey and analysis of blogs among swedish adults. (Doctoral thesis, Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences, ISSN 1652-9030 ; 70) Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. Hämtad 2015-05-28 från <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A4433993&dswid=7964>
- Skinner, H., Biscope, S., Poland, B., & Goldberg, E. (2003). How adolescents use technology for health information: Implications for health professionals from focus group studies. *Journal of medical internet research*, 5(4), e32. doi:10.2196/jmir.5.4.e32
- Steensberg, A., Febbraio, M. A., Osada, T., Schjerling, P., van Hall, G., Saltin, B., & Pedersen, B. K. (2001). Interleukin-6 production in contracting human skeletal muscle is influenced by pre-exercise muscle glycogen content. *The Journal of Physiology*, 537(2), 633-639. doi:10.1111/j.1469-7793.2001.00633.x
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Johanneshov: TPB.

Yeo, W. K., Paton, C. D., Garnham, A. P., Burke, L. M., Carey, A. L., & Hawley, J. A. (2008). Skeletal muscle adaptation and performance responses to once a day versus twice every second day endurance training regimens. *Journal of Applied Physiology*, 105(5), 1462-1470. doi:10.1152/jappphysiol.90882.2008

Åkerström T. C. A., Fischer C. P. , Plomgaard P. , Thomsen C. , van Hall G., Klarlund Pedersen B. (2009) Glucose ingestion during endurance training does not alter adaptation. *Journal of Applied Physiology*. 106(6), 1771-1779 DOI: 10.1152/jappphysiol.91534.2008

## 7.1 Elektroniska källor

Aftonbladet. (2015) *I siffror*. Hämtad 2015-04-24 från <http://www.aftonbladet.se/siffror/>

Fors, J (2012, 30 oktober) Rätt energi när du tränar! [Blogginlägg] Hämtad 2015-04-20 från <http://bloggar.aftonbladet.se/wellness/2012/10/ratt-energi-nar-du-tranar/>

Bergstedt, J (2008, 24 januari) Bäst efter träning, typ-gainomax eller mat?!  
[Diskussionsforumsinlägg] Hämtad 2015-05-05 från  
<http://www.jogg.se/Forum/Trad.aspx?subid=1659>

Livsmedelsverket (2012) *Riksmaten - vuxna 2010-11 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Hämtad 2015-05-21 från  
[http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten\\_2010\\_20111.pdf?id=3588](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten_2010_20111.pdf?id=3588)

Riksidrottsförbundet. (2011). *Svenska folkets idrotts- och motionsvanor*. Hämtad 2015-05-13 från  
[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_34084/cf\\_394/Svenska\\_folkets\\_motionsvanor\\_2011.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_34084/cf_394/Svenska_folkets_motionsvanor_2011.PDF)

Statistiska centralbyrån (2003-2014) *Tillgång till IT och Internet bland personer 16-74 år (andel, procent) efter typ av utrustning/anslutning, kön, demografisk indelning och år*. Hämtad 2015-05-01 från  
[http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_LE\\_LE0108\\_LE0108C/LE0108T08/table/tableViewLayout1/?rxid=de5a797a-0b33-4a91-8f64-a85e95fc9795](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_LE_LE0108_LE0108C/LE0108T08/table/tableViewLayout1/?rxid=de5a797a-0b33-4a91-8f64-a85e95fc9795)

Statistiska centralbyrån (2012) *Vi växer på bredden*. Hämtad 2015-05-21 från  
[http://www.scb.se/sv/\\_Hitta-statistik/Artiklar/Vi-vaxer-pa-bredden/](http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Artiklar/Vi-vaxer-pa-bredden/)

Sveriges olympiska komité (2009) *Kostrekommendationer för elitidrottare*. Hämtad 2015-04-26 från  
<http://www.sok.se/download/18.71552e2411fa881a5cb800037408/Kostpolicy+SOK+2009.pdf>

Vetenskapsrådet, (2002) *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* Hämtad 2015-05-02 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Z\_Bumbi (2015, 11 april) Hur äta vid sen träning? [Diskussionsforumsinlägg] Hämtad 2015-05-05 från <http://www.kolozzeum.com/forum/showthread.php?t=220391>

## **7.2 Övriga källor**

Holmberg HC, Bonne T, Ørtenblad N. (2008) Depletion and resynthesis of glycogen in arm and leg muscles after a classical 15-K cross-country ski race. *ECSS Congress July 2008*

## Bilaga 1 – Enkät och följebrev



UPPSALA  
UNIVERSITET

**Hej!**

Vi är två lärarstuderande från Uppsala Universitet som har Idrott och hälsa samt Näringslära som våra inriktningar. Vi läser just nu vår sista termin på lärarprogrammet och som sista uppgift ska vi nu skriva en C-uppsats. Denna C-uppsats kommer att behandla återhämtningsmålet efter träning och vi ber nu dig om hjälp att besvara frågorna i denna enkät. De vi söker är individer som tränar i någon form och är 18 år eller äldre.

Enkäten är helt anonym och självklart är den helt frivillig att fylla i och ni kan när som helst välja att avbryta utan att behöva motivera varför. Uppgifterna från enkäten kommer behandlas konfidentiellt och kommer endast användas till denna undersökning. Vi ber er att ge så sanningsenliga svar som möjligt och vi tackar er så mycket för ert deltagande.

**Uppsala Universitet**  
**Institutionen för kostvetenskap**

Författare:

Niklas Jonsson (niklas.jonsson.1055@student.uu.se)

Max Ekerstam (max.ekerstam.6941@student.uu.se)

Handledare:

Margaretha Nydahl, Institutionen för kostvetenskap (margaretha.nydahl@ikv.uu.se)



## En enkät om återhämtningsmålet

Är du:

Man

Kvinna

**Hur många dagar tränar du per vecka vanligtvis?**

(Kryssa endast i ett alternativ)

1

2

3

4

5

6

7

**Tränar du regelbundet mer än ett pass per dag?**

Ja

Nej

**Vad har du för fysiskt/fysiska mål med din träning?**

(Kryssa ett eller flera alternativ)

Förbättra min kondition

Bli fysiskt starkare

Öka min muskelmassa

Gå ned i vikt

Bli bättre på en specifik idrott

Annat:.....

**Inom hur lång tid, efter ett avslutat träningspass, äter du ditt första mål mat?**

(Kryssa endast i ett alternativ)

0-30min

30-60min

1-2 timmar

2-3 timmar

3 timmar eller längre

### Vart finner du inspiration till valet att äta inom denna tid?

(Kryssa i ett eller flera alternativ)

- |                                             |                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tidningar          | <input type="checkbox"/> Bloggar         |
| <input type="checkbox"/> Tv                 | <input type="checkbox"/> Radio/Podcast   |
| <input type="checkbox"/> Hemsidor           | <input type="checkbox"/> Tränare         |
| <input type="checkbox"/> Träningsinstruktör | <input type="checkbox"/> Vänner          |
| <input type="checkbox"/> Familj             | <input type="checkbox"/> Inget speciellt |
| <input type="checkbox"/> Annat. Vad:.....   |                                          |

### Vad brukar du vanligtvis äta/dricka som första mål efter avslutat träningspass?

(Kryssa i ett till tre alternativ)

- |                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Frukt                            | <input type="checkbox"/> Yoghurt/Mjölk                    |
| <input type="checkbox"/> Keso/Kvarg                       | <input type="checkbox"/> Smörgås                          |
| <input type="checkbox"/> Chokladbit eller liknande        | <input type="checkbox"/> Juice/Smoothie                   |
| <input type="checkbox"/> Större måltid (ex. Lunch/middag) | <input type="checkbox"/> Sportdryck (ex. Powerade)        |
| <input type="checkbox"/> Återhämningsdryck (ex. Gainomax) | <input type="checkbox"/> Protein- / kolhydratsbar         |
| <input type="checkbox"/> Proteinpulver                    | <input type="checkbox"/> Kolhydratspulver (ex. Dextrosol) |
| <input type="checkbox"/> Annat. Vad: .....                |                                                           |

### Vart finner du inspiration till dina val av livsmedel?

(Kryssa i ett eller flera alternativ)

- |                                             |                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tidningar          | <input type="checkbox"/> Bloggar         |
| <input type="checkbox"/> Tv                 | <input type="checkbox"/> Radio/Podcast   |
| <input type="checkbox"/> Hemsidor           | <input type="checkbox"/> Tränare         |
| <input type="checkbox"/> Träningsinstruktör | <input type="checkbox"/> Vänner          |
| <input type="checkbox"/> Familj             | <input type="checkbox"/> Inget speciellt |

Annat. Vad:.....

## Bilaga 2 – Arbetsfördelning

Arbetet har fördelats på följande vis mellan författarna:

	<u>Max</u>	<u>Niklas</u>
Studiens planering	50	50
Litteratursökning	50	50
Datainsamling	50	50
Analys	50	50
Skrivande	50	50