

**MASTEROPPGAVE
MASTER I MAT, ERNÆRING OG HELSE
2011**

“Stressa forhold til mat?”

En kvalitativ studie om unge idrettsutøveres tanker og holdninger til mat

Kristin Brinchmann Lundestad



Avdeling for helse, ernæring og ledelse

Sammendrag

Bakgrunn

Tidligere studier viser en høy forekomst av spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere sammenlignet med den øvrige befolkningen, spesielt innenfor vektavhengige idretter. Det er behov for mer forskning knyttet til forebygging av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere. Lite forskning er gjort i forhold til unge idrettsutøveres matkultur, og for å finne ut mer om hvordan man kan forebygge spiseforstyrrelser er det behov for en bedre forståelse av utøvernes matkultur og forhold til mat. Hensikten med oppgaven var å finne ut mer om unge idrettsutøveres tanker og holdninger til mat, og hvordan matvanene og matkulturen er i ulike idrettsmiljøer.

Metode

Kvalitativ metode ble benyttet i masteroppgaven. Det ble gjort semi-strukturerte dybdeintervjuer med ni toppidrettselever fra ulike toppidrettsgymnas i Norge. Alle informantene var 18 år. Utøvere fra både vektavhengige idretter og ikke-vektavhengige idretter ble rekruttert. Utvalget bestod først og fremst av utøvere fra utholdenhetsidretter og utøvere fra ballspillidretter. Intervjuene hadde en fenomenologisk tilnærming, og det ble gjort en konvensjonell innholdsanalyse av datamaterialet.

Resultater

Det var noen skiller mellom utøverne som ble intervjuet. Utholdenhetsutøvernes matvaner og matkultur bar preg av struktur og planlegging. De spiste sunt og matpakken var en del av kostholdet deres. Ballspillutøvernes matvaner var noe mer tilfeldig, selv om de fleste ballspillutøverne også spiste sunt. Enkelte av utøverne som drev med ballidrett følte at de kunne spise det de ville i og med at de trente så mye. Utøverne opplevde at det ble mer informasjon og fokus på ernæring jo høyere nivå de konkurrerte på. Første klasse på toppidrettsgymnas var en utfordring for noen av utøverne, da de opplevde et høyt fokus på ernæring dette året. Noen av utøverne mente at det var viktig å unngå et "stresset forhold til mat", og det kunne være bra å ha noen i miljøet som var litt avslappet til mat. Enkelte av utøverne mente det var feil at toppidrettsutøvere måtte være sunne hele tiden.

Konklusjon

Gjennom intervjuene har vi sett at det var noen ulikheter mellom utøverne fra ballidrett og utøverne fra utholdenhetsidrett. Det kreves mer forskning på området, men muligens bør intervensjoner for å forebygge spiseforstyrrelser være mer spesifikke. Muligens bør en også intervensjon tidligere, blant utøvere på lavere nivå. Første klasse på toppidrettsgymnas er en tid det er viktig å være bevisst på for personer som jobber med unge utøvere, da informantene opplevde dette første året som en utfordring. Vi har sett at spiseforstyrrelser ikke bare er knyttet til idretten, og type idrett, men til samfunnet og samfunnets krav til tynnhet. Det er viktig å unngå et overfokus på ernæring blant utøverne. Med tanke på forebygging av spiseforstyrrelser er det viktig at utøverne får lov til å være vanlige ungdommer også, og ha et noe mer "avslappet" forhold til mat, hvor de ikke er nødt til å fokusere på idretten og prestasjonsernæring til en hver tid.

Abstract

Background

Previous studies have indicated a higher frequency of eating disorders among elite athletes compared with the general population, particularly among athletes competing in sports that emphasize leanness or low body weight. There is a need for more research related to prevention of eating disorders among athletes. Little research has been done in relation to young athletes' food culture, and there is a need to find out more about the athletes' food culture and their relationship towards food. The purpose of this study was to find out more about the young athletes' thoughts and attitudes towards food, and about food habits and food culture in different sports environments.

Method

Qualitative methods were used in the thesis. Nine 18-year-old students from various Norwegian elite sport high schools were interviewed using a semi-structured interview guide. Athletes from both weight-dependent sports and non-weight-dependent sports were recruited. The sample consisted primarily of athletes from endurance sports and athletes from ball sports. The interviews had a phenomenological approach. Data analysis was done following a conventional content approach.

Results

There were some differences between the athletes who were interviewed. The eating habits and food culture among athletes from endurance sports was characterized by structure and planning. They ate healthy, and the Norwegian food culture was part of their diet. The food habits and food culture among ballgame athletes was something more random, although most of them also ate healthy. Some of the ballgame athletes felt that they could eat the food that they wanted, because of their training. The athletes experienced a higher focus on nutrition and more nutrition information among athletes that were competing on a higher level. Freshman year was a challenge for some of the athletes, and they experienced a high focus on nutrition this year. Some of the athletes felt that it was important to avoid an "obsessed relationship towards food", and that it might be good to have someone in the environment who was a bit relaxed in relations to food. Some of the athletes felt that it was wrong that the elite athlete had to be healthy all the time.

Conclusions

Through the interviews we have seen that there were some differences between the athletes competing in ball sports and the athletes competing in endurance sports. More research is required, but possibly should interventions to prevent eating disorders be more specific. It may also be important to intervene earlier, among athletes competing at a lower level. Freshman year in elite sport high school is a time it is important to be aware of for people working with young athletes, as some of the athletes experienced a high focus on nutrition among the athletes this year. We have seen that eating disorders is not only related to sports, and type of sport, but to society and society's demand for thinness. It is important to avoid an over focus on nutrition and among the athletes. With regards to prevention of eating disorders it is important that the athletes are allowed to be ordinary adolescents, and too have a slightly more "relaxed" relationship towards food, where they don't have to focus on what they are eating and how they are performing all the time.

Forord

Temaet for oppgaven har lenge vært klart for meg, og nettopp tema for denne oppgaven var kanskje hovedårsaken til at jeg begynte å studere ernæring. Jeg har drevet med dans hele livet, og for det meste trente vi rundt 15 timer i uka. Jeg gikk danselinja på videregående og dagene bestod av trening både på dag - og kveldstid, samt i helgene. Vi visste lite om hva vi burde spise, hvor mye mat vi faktisk trengte og hvor mye kostholdet vårt påvirket treningen. I løpet av de tre årene vi gikk der, hadde vi en skoletime hvor vi lærte om ernæring og hva vi burde spise. Utover dette var det ingen som snakket om det. Det vi lærte den timen omhandlet heller ikke idrettsernæring, men først og fremst generelle råd om ernæring. Jeg opplevde selv å få et veldig anstrengt forhold til mat, og vet at spiseforstyrrelser forekom i miljøet jeg trente. Etter hvert som jeg har studert ernæring, har jeg fått mer kunnskap om omfanget av spiseforstyrrelser i idretten, og idrettsernæring. Jeg har tenkt mye på hvordan mer informasjon om ernæring og større åpenhet rundt spiseforstyrrelser muligens kan forebygge problematikken. Det var nok også grunnen til at jeg valgte å knytte meg til et prosjekt som tok for seg temaet forebygging av spiseforstyrrelser, når jeg skulle skrive masteroppgaven min. Jeg ønsket å finne ut mer om unge idrettsutøveres forhold til mat og hvilke tanker de har om mat, idretten, ernæringsfokus, vekt og spiseforstyrrelser. Jeg ønsket å få utøvernes perspektiv på temaet og deres historie.

Prosessen med å skrive oppgaven har vært lang og humpete. Det har vært mange frustrasjoner og a-ha opplevelser underveis, og det er flere personer jeg ønsker å takke. Først og fremst vil jeg takke alle idrettsutøverne som tok seg tid til å være med på intervjuet. Mine tre veiledere Laura Terragni, Marianne Martinsen og Jorunn Sundgot-Borgen vil jeg takke for god veiledning og støtte underveis. Min trofaste masterkollega Hanne Hennig Rustad fortjener en stor takk for deling av utallige opp- og nedturer. Takk til alle mine medstudenter på masterrommet og Blindern, for samholdet og for vaffelfredagene på Hiak. De hjalp absolutt på fredagsmotivasjonen. Min kjære mor og professor Berit Støre Brinchmann vil jeg takke for gode råd og tips underveis. Sist men ikke minst en stor takk til vennene mine og familien min som fikk meg til å koble av med andre ting når jeg trengte en pause.

Innhold

Sammendrag	1
Abstract	2
Forord	3
Oversikt over figurer, tabeller og vedlegg.....	6
Begrepsavklaringer.....	7
1 Innledning.....	9
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	10
1.3 Avgrensninger	11
1.4 Samarbeidspartnere og veiledere.....	12
2 Teori	13
2.1 Ungdom, mat og idrett	13
2.2 Spiseforstyrrelser i Idretten	16
2.3 Toppidrettsgymnas	17
2.4 Toppidrettsmiljøet	17
2.4.1 Langrennsjentene sliter med å få i seg nok mat	19
2.5 Idrettsernæring	20
2.5.1 Hvem formidler idrettsernæring?	21
2.6 Energi-tilgjengelighet.....	22
2.7 Forebygging av spiseforstyrrelser	23
2.7.1 Forebygging av spiseforstyrrelser innenfor toppidrett	24
2.8 Oppsummering av teorikapittelet	25
3 Forskningsmetode	26
3.1 Idrett, Helse, Kropp og Prestasjon	26
3.2 Kvalitativ metode	26
3.3 Forskerens forforståelse	27
3.3.1 Min forforståelse	27
3.4 Utvalg	28
3.4.1 Utvalget i masteroppgaven.....	28
3.5 Det kvalitative dybdeintervju	30
3.5.1 Intervjuguide	31
3.5.2 Pilotintervjuer og endringer i intervjuguide	32
3.5.3 Intervjuene.....	32
3.5.4 Transkribering	33
3.6 Temasentrert innholdsanalyse	34
3.6.1 Konvensjonell innholdsanalyse	34

3.7 Forskningsetikk	36
4 Resultater.....	37
4.1 Hvordan er matkulturen og matvanene til unge idrettsutøvere fra ulike idrettsmiljøer? 37	
4.1.1 Utholdenhetsidretter	38
4.1.2 Ballspillutøvere	40
4.3 Hvilken betydning har mat for utøverne?	46
4.4 Hvilke utfordringer opplever utøverne i forhold til mat.....	48
4.5 Hvor og fra hvem får utøverne informasjon om ernæring?	51
4.6 Hvilke tanker har utøverne om den tidligere registrerte overhyppighet av spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere i enkelte idrettsgrupper?	53
4.7 Oppsummering av resultatkapittelet.....	57
5 Diskusjon.....	59
5.1 Metodediskusjon	59
5.1.1 Det kvalitative dybdeintervju	59
5.1.2 Intervjusituasjonen	60
5.1.3 Forskerens forforståelse	61
5.1.4 Informantene	62
5.1.5 Validitet	64
5.2 Etske betraktninger.....	65
5.3 Resultatdiskusjon	65
5.3.1 Ulikheter mellom matkulturen hos utøvere fra vektavhengige idretter og utøvere fra ikke-vektavhengige idretter	65
5.3.2 Mat og toppidrett.....	67
5.3.3 Første klasse på toppidrettsgymnas.....	70
5.3.4 Kan man forebygge spiseforstyrrelser?.....	71
6 Konklusjon og videre forskning	74
Litteraturliste	76
Vedlegg	81

Oversikt over figurer, tabeller og vedlegg

Figur 1:	<i>Den kvinnelige utøvertriaden som et kontinuum.....</i>	23
Figur 2:	<i>Kartet som ble laget i forbindelse med analysen.....</i>	36
Tabell 1:	<i>Utvalget.....</i>	30
Vedlegg 1:	<i>Informasjonsskriv om det første intervjuet utøverne var trukket ut til å være med på, i forbindelse med prosjektet Idrett, helse, kropp og prestasjon.....</i>	81
Vedlegg 2:	<i>Intervjuguide.....</i>	82

Begrepsavklaringer

De fleste begrepsforklaringene er tilsvarende de som er benyttet i masteroppgaven *Symptomer på spiseforstyrrelser blant gutter og jenter på toppidrettsgymnas i Norge* som er en del av Doktorgradsarbeidet *Idrett, helse, kropp og prestasjon* som denne studien er en del av (Martinsen, 2009).

Toppidrettsgymnas

Videregående skoler i Norge som tilbyr elevene gode treningsmuligheter ved siden av studiespesialiseringen. De valgfrie programfagene vil variere, men de fleste vil ha toppidrett, breddeidrett og studiespesialiserende valgfag.

Toppidrettselev

Utøver som er tatt opp på ett toppidrettsgymnas. Utøverne må være en av de beste i sin årsklasse i idrett og ha gode faglige resultater.

Forstyrret spiseatferd

Betegner det å ha et forstyrret forhold til mat, kropp og relasjoner. Begrepet vil bli brukt ved omtale av benyttet litteratur der begrepet *disordered eating (ED)* brukes.

Anoreksia nervosa

En spiseforstyrrelse som kjennetegnes ved at man strever for å opprettholde en usunn og lav kroppsvekt. Mange har også en tvangspreget frykt for å legge på seg, samt et forstyrret kroppsbilde (Helsedirektoratet, 2000).

Bulemia nervosa

En spiseforstyrrelse som kjennetegnes ved tilbakevendende perioder med overspising, etterfulgt av kompenserende atferd som overdreven trening, selvfremkalte brekninger, avføringsmidler eller faste (Helsedirektoratet, 2000).

Uspesifikke spiseforstyrrelser	En spiseforstyrrelse som ikke innfrir alle symptomene for anoreksi eller bulimi, men som kan inneha symptomer fra begge lidelsene (Helsedirektoratet, 2000).
Individuell idrett	En idrett hvor man konkurrerer på egen hånd mot andre utøvere, og hvor man ikke trenger å være mer enn en person for å utføre idretten.
Lagidrett	En idrett hvor minst to lag konkurrerer mot hverandre, og hvor det alltid må være minst to på hvert lag for å kunne utføre idretten.
Vektavhengige idretter	Idretter hvor tynnhet eller en bestemt vekt er fordelaktig for prestasjonen.
Ikke-vektavhengige idretter	Idretter hvor utøvernes vekt har mindre betydning for prestasjonen.
Lav energi-tilgjengelighet	For lavt inntak av energi sett i forhold til kroppens energibehov (IOC, 2007).
Matkultur	Matkultur er en kombinasjon flere faktorer. I hovedsak sosiale, politiske, økonomiske historiske, religiøse og geografiske faktorer. Det skilles mellom det kollektive og det individuelle perspektivet. Felles struktur og særeget innhold finnes i alle matkulturer (Virgine & Stø, 2009).

1 Innledning

Mat spiller en viktig rolle i livet til de fleste av oss, ikke bare fordi det er nødvendig for å overleve og opprettholde en god helse, men også av sosiale og kulturelle årsaker (Smart & Bisogni, 2001). Ulike grupper i befolkningen har forskjellige matkulturer, og ulike tanker om mat. Eldre menn sitt syn på mat kan for eksempel være veldig forskjellig fra hva tenåringsjenter eller en idrettsutøver tenker om mat. I barne- og ungdomsårene er riktig ernæring særlig viktig for normal vekst og utvikling, samt innarbeiding av gode matvaner (Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999). Grunnlaget for de gode vanene legges tidlig i livet, og studier viser at matvanene man tilegner seg i ung alder, ofte vedvarer livet ut. Ungdomsalderen er også en alder hvor man påvirkes mye av venner og familie, noe som kan tenkes å ha en innvirkning på hvordan man spiser. Ungdommer, og særlig unge jenter er en utsatt gruppe når det gjelder spiseforstyrrelser, da utviklingen av sykdommen ofte skjer i ungdomstiden (Byrne & Mclean, 2001).

Spiseforstyrrelser har i den vestlige verden blitt et mye omdiskutert tema de siste 20 årene. Det er usikkert om forekomsten har økt, men spiseforstyrrelser har den siste tiden blitt mye synligere innenfor helsevesenet (Klepp & Aarø, 2009). Sykdommen blir gjerne kalt "En lidelse for vår tid". Spiseforstyrrelser er en alvorlig lidelse, og innebærer et forstyrret forhold til kropp, mat, vekt og relasjoner. Idrettsutøvere har siden 1980-årene blitt regnet som en utsatt gruppe, da mange oppfatter spiseforstyrrelser som direkte idrettsrelatert (Sundgot-Borgen, Torstvedt & Skårderud, 2004). Per i dag er det gjort lite forskning på forebygging av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere, og man vet lite om hva som skal til for å forebygge spiseproblemer (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2010). Som idrettsutøver er man nødt til å fokusere mye på ernæring, og toppidrett og spiseforstyrrelser er to fenomener med flere likhetstrekk (Skårderud, 2007). Dette er en utfordring med tanke på forebyggende arbeid. Å finne ut mer om ulike ungdomsgruppers matkultur er viktig for å utarbeide gode mattilbud, men også med tanke på forebygging av livsstilssykdommer og spiseforstyrrelser (Bugge, 2007). Unge idrettsutøvere er en gruppe det særlig er behov for å få mer kunnskap om, i og med at tidligere forskning har vist en høy forekomst av spiseforstyrrelse blant toppidrettsutøvere, spesielt innenfor vektavhengige idretter (Byrne & Mclean, 2002). I Norge har vi nylig fått reviderte anbefalinger med hensyn til kosthold (Helsedirektoratet, 2011). Dette er også tilfelle i idretten, og spesielt toppidretten, der både fordeling av næringsstoffer og ulike regimer for optimalisering av inntak før, under og etter trening og konkurranse stadig

debatteres (IOC, 2003). Likeledes når det gjelder utøvernes holdning til, forhold til og praksis når det gjelder energi og næringsinntak vekker tykke overskrifter i media. I midten av januar 2011 pågikk det blant annet en diskusjon i media knyttet til de norske langrennsjentenes vekt, matvaner og prestasjoner (Haraldsen, 2011). Vi vet mye om de store stjernene som forbilder og delvis om deres spisevaner, men mangler kunnskap når det gjelder unge utøvere. I masteroppgaven ble det gjort dybdeintervjuer med ni toppidrettselever fra ulike idretter. Hensikten med oppgaven var å finne ut mer om unge utøvers forhold til mat og hvordan matkulturen er blant utøverne. I og med at tidligere studier viser en ulik forekomst når det gjelder uhensiktsmessig spiseatferd og spiseforstyrrelser, ville det da vært interessant å få en bedre forståelse av disse forhold i både vektavhengige- og ikke-vektavhengige idretter.

1.2 PROBLEMSTILLING OG FORSKNINGSPØRSMÅL

Hovedproblemstillingen er som følger:

Hvilke tanker og holdninger har toppidrettselever om mat, og hvordan er matkulturen i ulike idrettsmiljøer?

Følgende forskningsspørsmål ble formulert:

- Hvordan er matkulturen og matvanene til unge idrettsutøvere fra ulike idrettsmiljøer?
- Hvilken betydning har mat for utøverne?
- Hvilke utfordringer opplever utøverne i forhold til mat?
- Hvor og fra hvem får utøverne informasjon om ernæring?
- Hvilke tanker har utøverne om den tidligere registrerte overhyppighet av spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere i enkelte idrettsgrupper?

1.3 AVGRENSNINGER

Ved valg av problemstilling var det ønskelig å gjøre en studie som kunne bidra i det forebyggende arbeidet knyttet til spiseforstyrrelser innenfor idretten. I utgangspunktet var det ønskelig å intervjuere utøvere og foreldre til utøvere som hadde hatt en spiseforstyrrelse. Jeg ønsket å få deres historie og finne ut mer om hva de tenker om problematikken. For å finne ut mer om hvordan man kan forebygge spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere, mener jeg det er viktig å snakke med utøvere som har opplevd spiseforstyrrelser. På grunn av masteroppgavens tidsmessige ramme var det imidlertid realistisk kun å intervjuere utøverne, og det ville blitt for omfattende å inkludere foreldre. Det ville også krevd mer kompetanse på området å gjøre intervjuer med utøvere med sykdommen. Det ble derfor besluttet å begrense oppgaven til å omhandle intervjuer gjort med utøvere uten symptomer på spiseforstyrrelser. Per i dag er det gjort få studier av unge idrettsutøveres matkultur. Det er behov for en bedre forståelse av idrettsutøveres matkultur, deres spiseatferd, tanker og holdninger til mat, for å finne ut mer om hvordan man kan forebygge spiseforstyrrelser. Det er viktig å påpeke at spiseforstyrrelser kun er en av mange utfordringer blant idrettsutøvere, og at flertallet av utøverne ikke vil utvikle lidelsen. Mangel på kunnskap om ernæring og prestasjonsernæring, matlyst, samt ulike dietter som utøverne utsettes for gjennom media er eksempler på andre utfordringer. Oppgaven er imidlertid avgrenset til å omhandle dette problemet fordi lidelsen er såpass alvorlig for de som utvikler den. Når hensikten var å finne ut mer om utøvernes matkultur, ble det besluttet å intervjuere både jenter og gutter. Hovedvekten i oppgaven vil imidlertid fokusere på en mulig ulikhet mellom matkulturen i vektavhengige idretter og ikke-vektavhengige idretter, og ikke eventuelle forskjeller som kan relateres til kjønn.

Ved en gjennomgang av litteraturen ble det funnet relativt lite forskning på området. I og med at det er gjort få studier som tar for seg unge idrettsutøvere og matkultur, ble noen studier i forhold til ikke idrettsaktive ungdommer og matkultur inkludert. Det samme gjelder litteratur knyttet til forebygging av spiseforstyrrelser. Studier som er gjort på eldre elite utøvere og spiseforstyrrelser ble også inkludert, på grunn av manglende forskning i forhold til yngre idrettsutøvere og spiseforstyrrelser. Det ble sett på både norske og internasjonale studier.

1.4 SAMARBEIDSPARTNERE OG VEILEDERE

Masterprosjektet er tilknyttet doktorgradsprosjektet *idrett, helse, kropp og prestasjon* ved Norges Idrettshøgskole, Senter for Idrettsskedeforskning. Eksterne veiledere er Professor Jorunn Sundgot-Borgen og Dr. grads stipendiat Marianne Martinsen fra Norges Idrettshøgskole. Intern veileder er Førsteamanuensis Laura Terragni ved avdeling for Helse, ernæring og ledelse ved Høgskolen i Akershus.

2 Teori

Det å ta for seg temaet ungdom, idrett og mat berører ulike områder. Unge toppidrettsutøvere er ungdommer, og de har de samme utfordringer som ungdommer som ikke driver med idrett. Samtidig er de idrettsutøvere, og mye av deres hverdag dreier seg om idretten og utfordringer knyttet til den. Teorikapittelet omhandler sentrale forskningsområder om det å være ungdom, idrett og matkultur. Både tidligere forskning og relevant teori vil presenteres i dette kapittelet. Starten av teorikapittelet vil ta for seg forskning gjort på ungdommer og matvaner. Videre vil tidligere forskning om spiseforstyrrelser innenfor toppidrett presenteres. Det vil bli gitt en kort innføring i oppbyggingen av norske toppidrettsgymnas, samt teori om toppidrettsmiljøet. Idrettsernæring og hvem som formidler ernæringsinformasjon til utøvere vil bli presentert, og teori knyttet til energi-tilgjengelighet.

Siste del av kapittelet vil ta for seg tidligere forskning gjort i forhold til forebygging av spiseforstyrrelser. Da vi allerede vet at dette er et omfattende problem, må vi komme videre i letingen etter forebyggende tiltak. Det er da viktig å se på noen av tiltakene som er testet ut. Det vil her bli gjort rede for disse, og dette vil bli sett opp mot hva forfatterne selv oppgir som grunner og eventuelle utløsende forhold, for i neste omgang å kunne tilrettelegge for forebyggende tiltak.

2.1 UNGDOM, MAT OG IDRETT

Overgangen fra barn til voksen er en periode i livet hvor man påvirkes mye av andre og er svært sårbar overfor sosialt press (Story, Neumark-Sztainer & French, 2002). Det er også en alder hvor man blir mer selvstendig og løsriver seg fra foreldre og familie. Endring av matvaner og spiseatferd er en måte ungdommer ofte uttrykker sin uavhengighet på, og mange begynner å spise mer ute, sammen med venner. Ofte skjer det et skifte i matvaner i ungdomstiden. Familien har fortsatt en viktig rolle i forhold til ungdommers matvaner, men det antas at venner påvirker mer i denne alderen (Story et al., 2002). Ungdommer, og særlig eldre ungdommer, tilbringer mye tid sammen med vennene sine, og spising er en viktig del av sosialiseringprosessen. Behov for sosial aksept og tilhørighet i vennegjengen er viktig i ungdomstiden, og påvirker også ungdommers matvaner. Det er behov for mer forskning knyttet til venners påvirkning på ungdommers matvaner, men det antas at jevnaldrende har mye betydning for hvordan ungdommer spiser i denne alderen (Story et. al, 2002).

Ungdomstiden er også en periode i livet hvor en blir mer opptatt av kropp og utseende, og tenåringer, særlig tenåringsjenter, blir ofte mer restriktive i matveien (Klepp & Aarø, 2009). Unge jenter har blant annet et lavere inntak av mikronæringsstoffer sammenlignet med unge gutter, fordi de ofte spiser mindre enn jevnaldrende gutter (Story et al., 2002). Kjønnsforskjeller i matinntak utvikles i ungdomstiden (Klepp & Aarø, 2009). Jenters selvfølelse er mye knyttet til deres tilfredshet med kroppen sin og kan påvirke deres matinntak og valg av matvarer. Attraktivitet og kroppssoppfatning spiller en mindre rolle i forhold til menns selvfølelse. Under puberteten legger de fleste jenter på seg en del kroppsfett og får mer former. Når kroppsidealet for kvinner blir stadig tynnere, fører dette til at mange unge jenter beveger seg vekk fra det som anses som idealkroppen. Når det gjelder unge gutter, blir de mer muskuløse under puberteten, og beveger seg på den måten nærmere kroppsidealet for menn. Slanking og spiseforstyrrelser kan av den grunn forekomme blant unge jenter, og er vanligere blant jenter sammenlignet med gutter (Strandbu, Storvoll & Kvaem, 2007). Det har allikevel skjedd en økning når det gjelder spiseforstyrrelser blant menn. Muligens kan en økt oppmerksomhet rundt menns kropp og utseende den siste tiden være noe av forklaringen (Strandbu et al., 2007) For gutter er det vanligere ha et ønske om å bygge muskelmasse og få mindre fettprosent, framfor å gå ned i vekt (Skårderud, Rosenvinge & Göttestam, 2004). Gutter i pubertetsalder kan også få et veldig høyt energibehov, på grunn av økt muskelmasse og forbrenning, særlig ved mye trening (Croll et al., 2006). For mange kan et være en utfordring å dekke et så høyt energibehov.

Ungkost-undersøkelsen gjort i 2000 blant norske elever i 8. klasse viser at de fleste norske ungdommers kosthold er tilfredsstillende sett i forhold til anbefalingene (Klepp & Aarø, 2009). Det er imidlertid noen helsemessige svakheter. Norske ungdommers kosthold består ofte av for mye mettet fett, salt og sukker. Inntaket av fiberrike matvarer som grovt brød, frukt og grønnsaker er også for lavt. Det høye inntaket av mettet fett skyldes først og fremst kjøtt og melkefett. Undersøkelsen viste også at ungdommer som hadde et høyt sukkerinntak ofte fikk i seg for lite vitaminer og mineraler (Klepp & Aarø, 2009) Særlig ungdommer som ikke spiste frokost eller matpakke, fikk i seg mer sukker og fett, og mindre næringsstoffer, sammenlignet med ungdommer som hadde mer regelmessige måltider. Rask vekst og utvikling gjør at man har et høyere behov for energi og mikronæringsstoffer når man er ung. Kombinasjonen av disse faktorene, kan muligens føre til at enkelte ungdommer har et mangelfullt kosthold i forhold til behovet (Neumark-Sztainer et al., 1999). Særlig for unge

idrettsutøvere kan det være en utfordring å få i seg nok energi, sett i forhold til store treningsmengder kombinert med vekst og utvikling. Hvor mange unge utøvere som i kortere eller lenger perioder utsettes for lav energi-tilgjengelighet, er imidlertid ikke kjent (Sundgot-Borgen & Garthe, in press). I beregninger knyttet til energibehov for utøvere glemmes det ofte å legge til et ekstra energibehov knyttet til vekt og utvikling, samt opprettholdelse av menstruasjonssyklus (Manore, 2002). For lavt energiinntak over tid, kan påvirke normal vekst og utvikling hos ungdommene. I tillegg til påvirkningen på vekst og utvikling, kan dårlig ernæring under puberteten føre til en rekke andre helsekonsekvenser, på kort og lang sikt (Story et al., 2002). Lav jernstatus, spiseforstyrrelser, underernæring, overvekt, redusert beintetthet og dårlig tannhelse er eksempler på komplikasjoner. Det er derfor viktig å tilrettelegge for gode matvaner i denne alderen, også fordi matvanene man tilegner seg tidlig i livet ofte vedvarer i voksen alder (Neumark-Sztainer et al., 1999). For å utarbeide gode mattilbud blant ungdommer og for å forebygge livstilssykdommer og spiseforstyrrelser er det behov for å finne ut mer om ungdommenes matkultur, praksiser, hva de tenker i forhold til mat og hva som påvirker deres matvalg (Bugge, 2007; Departementene, 2007).

En studie gjort i 2006 tar for seg forskjeller i spisevaner blant ungdommer som driver med vektavhengige idretter som dans, turn og bryting, ungdommer som driver med kraftidretter som fotball, volleyball og ishockey, samt ungdommer som ikke er idrettsaktive. Resultatene viste at de idrettsaktive ungdommene, innenfor både vektavhengige og kraftidretter, hadde et sunnere kosthold, og imøtekom kostholdsanbefalingene bedre sammenlignet med ungdommene som ikke var idrettsaktive (Croll et al., 2006). Inntaket av kalsium var imidlertid for lavt også for de idrettsaktive ungdommene og forfatterne konkluderer med at det er behov for intervensjoner knyttet til ernæring, særlig i forhold til kalsiuminntak. Det er gjort få studier, især kvalitative, i forhold til unge idrettsutøvere og matkultur (Smart & Bisogni, 2001). De studiene som er gjort, er først og fremst kvantitative, med noen få unntak. En kvalitativ studie fra 2001 blant amerikanske mannlige hockey spillere tar for seg dybdeintervjuer med spillerne, og fokuserer på deres opplevelse av hva som påvirker deres matvarevalg (Smart & Bisogni, 2001). Studien bygger på en livssyklusmodell og fokuserer på hockeyspillernes matvaner i og utenom sesong, og viser at utøvernes matvaner og hva som påvirker deres matvaner forandret seg i ulike perioder av den tiden de gikk på idrettsgymnaset.

2.2 SPISEFORSTYRRELSER I IDRETTE

I løpet av de siste 20 årene har spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere blitt et mye omdiskutert tema. De første studiene kom på 1980 tallet, og siden den gang har flere undersøkelser vist en høy forekomst av spiseproblematikk blant idrettsutøvere sammenlignet med den øvrige befolkningen, særlig innenfor enkelte idrettsmiljøer (Byrne & Mclean, 2002; Smolak, Murnen & Ruble, 2000; Sundgot-Borgen et al., 2004). I idrettsmedisinsk forskning der vektregulering, kosthold og spiseproblematikk studeres, deles særvidrettene ofte inn i undergrupper kalt vektavhengige og ikke-vektavhengige idretter. I vektavhengige idretter er en spesiell vekt og eller tynnhet viktig for prestasjon og vi snakker om estetiske idretter som turn, rytmisk gymnastikk og dans, vektklasseidretter som bryting, judo og karate, samt utholdenhetsidretter som langrenn, sykling, orientering og friidrett. Idretter med mindre fokus på en spesiell vekt og eller tynnhet er tekniske idretter, ballspill idretter, kraftidretter som kast og alpint (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010). Naturlig nok vil det være mer intensitet i fokuset knyttet til mat, slanking og kroppslig utseende/ kroppssammensetning i de vektrelaterte idrettene (Sundgot-Borgen & Garthe, in press).

En norsk studie fra 2004 viste at 20 % av kvinnelige toppidrettsutøvere hadde kliniske eller subkliniske spiseforstyrrelser, mens det i kontrollgruppen var en forekomst på 9 %. Blant menn var forekomsten henholdsvis 8 % og 0,5 % (Sundgot-Borgen et al., 2004). Forekomsten av spiseforstyrrelser var særlig høy i estetiske idretter som turn, dans, stup og rytmisk sportsgymnastikk, spesielt blant kvinnelige utøvere (42 %). I vektklasse-idretter som roing og kampsport var det også en høy forekomst hos både kvinnelige (30 %) og mannlige utøvere (18 %). I utholdenhetsidretter som sykling, langrenn, orientering og langdistanseløp var forekomsten 24 % og 9 % for henholdsvis kvinnelige og mannlige utøvere. Spiseforstyrrelser er mindre utbredt i ballidretter, men også her har det skjedd en økning blant de kvinnelige utøverne (Sundgot-Borgen et al., 2004). Resultatene fra den første publiserte artikkelen fra prosjektet *Idrett, helse, kropp, og prestasjon* viste imidlertid at det var en lavere forekomst av forstyrret spiseatferd og slanking blant toppidrettselevne, sammenlignet med kontrollene når de begynte i første klasse på gymnas (Martinsen, Bratland-Sanda, Erikkson & Sundgot-Borgen, 2010). Det var heller ingen forskjell i forstyrret spiseatferd og slanking blant utøvere fra vektavhengige idretter og utøvere fra ikke-vektavhengige idretter, slik det tidligere er vist i undersøkelser blant eldre eliteutøvere. Blant de norske toppidrettselevne rapporterte 1,5 % av utøverne å ha en spiseforstyrrelse, og 24,4 % ble registrert med symptomer på

spiseforstyrrelser. For de som utvikler sykdommen, er det mange fysiske, psykiske og sosiale komplikasjoner, avhengig av alvorlighetsgraden. En alvorlig klinisk spiseforstyrrelse kan være livstruende, og regnes som den tredje vanligste dødsårsaken blant tenåringsjenter (Skårderud, 2007). I og med at vi kjenner de alvorlige konsekvensene og at det er påvist en høy forekomst av spiseforstyrrelser blant eldre eliteutøvere, er det ønskelig å finne ut mer om hvordan man kan forebygge spiseforstyrrelser i idretten (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2010).

2.3 TOPPIDRETTSGYMNAS

I Norge har vi 16 ulike ski- og toppidrettsgymnas/avdelinger i dag, både private og offentlige (Martinsen, 2009). Toppidrettsgymnasene er først og fremst et tilbud til unge talentfulle utøvere som ønsker å satse fullt på idretten og bli så gode som mulig. Elevene som blir tatt opp, må være en av de beste i sin idrett i sin årsklasse, og samtidig vise gode faglige resultater. Toppidrettsgymnasene skal gi elevene et idrettslig opplegg av høy kvalitet, i tillegg til å tilby studiespesialiserende fag som kvalifiserer elevene til videre høgskole- og universitets- utdanning. Studieprogrammene vil variere fra skole til skole, men de fleste skolene vil ha toppidrett, breddeidrett og studiespesialiserende valgfag. I dag ligger toppidrettsgymnasene i Norge under Wang toppidrett, Norges toppidrettsgymnas (NTG) og ulike skigymnas. I tillegg blir Tertnes videregående, Voss gymnas og Toppidrettsgymnaset i Telemark regnet som toppidrettsgymnas. Wang toppidrett ble etablert i 1984, og består i dag av 3 videregående skoler og over 20 ulike idretter (hentet fra www.wang.no). NTG ble først etablert i 1981, og består av 1 ungdomsskole og 5 videregående skoler, med ca. 840 elever innenfor 15 ulike idretter (hentet fra www.ntg.no). Toppidrettselevne er i alderen 15-19 år.

2.4 TOPPIDRETTSMILJØET

Toppidrettsutøvere har travle dager med store mengder trening, og for mange kan det være vanskelig å få i seg nok og riktig mat til rett tid. Utøverne utsettes for et høyt press i forhold til det å prestere på trening og i konkurranser, men også i forhold til mat, kropp og vekt. Antropologen Mary Douglas studerte tre ulike subkulturer i USA på 1980-tallet. Hun hevdet at forskjellige kulturer har ulike matsystemer (Augestad & Bergsgard, 2007). Matsystemer er knyttet til sosiale hendelser, og bidrar til at en gruppe opprettholder sin grense til omverden.

De omhandler hierarki, inklusjon og eksklusjon, samt grenser og tøyning av grenser. Dette kan overføres til toppidrettskulturen hvor matsystemet først og fremst er tilknyttet idrettens krav til prestasjon og progresjon. Et slikt prestasjonsorientert matsystem gir mening til nøye planlegging av måltider, mengde mat og tidspunkt for når man spiser. Det skaper også en klar grense til omverden og normaliserer et strengt kostholdsregime. Idrettskulturen har en tendens til å normalisere det ekstreme, og som idrettsutøver må man tøye grensene for å yte maksimalt (Skårderud, 2007).

Når det gjelder utvikling av spiseforstyrrelser ansees toppidrettsutøvere som en utsatt gruppe, og det er blitt hevdet at visse forhold i idretten muligens kan være utløsende faktorer for utviklingen av en spiseforstyrrelse (Byrne & Mclean, 2002). Mange idrettsutøvere på høyt nivå er veldig målorienterte, konkurransedyktige, perfektjonistiske, samt opptatt av å prestere og yte utover sine grenser. Det å sammenligne seg med andre utøvere er også en del av idretten. Det er kjent at slike personlighetstrekk ofte er vanlig hos personer med forstyrret spiseatferd (Skårderud, 2007). De fleste idrettsutøvere begynner også med idretten sin i ung alder, før man er ferdig utviklet (Sundgot-Borgen, 1994). Dette kan føre til at kroppstypen man utvikler under puberteten kanskje ikke er ideell for idretten man har valgt. Resultatet for enkelte kan da bli slanking og spiseproblemer. I noen idretter er det også en fordel å ha en lav kroppsvekt for å prestere (Sundgot-Borgen et al., 2004). Estetiske idretter, utholdenhetsidretter samt vektavhengige idretter som kampsport og roing er eksempler på idretter hvor det er en fordel å være lett. Det at spiseforstyrrelser er vanligere i enkelte idrettsgrupper kan sannsynligvis også forklares ved at utøverne i disse idrettene, for eksempel turn og rytmisk gymnastikk, skal prestere i løpet av pubertetsperioden og det er også i denne fasen at spiseforstyrrelser hyppigst utvikles (Byrne & Mclean, 2001). Det er i denne alderen de fleste bestemmer seg for å satse på idretten og bli mer seriøse. Puberteten gjør at kroppen forandrer seg, og kvinner får mer former og en generell økning i kroppsfett. Dette kan oppleves negativt i idretter hvor det er en fordel med en lav vekt, høy muskelmasse og lav fettprosent.

Andre utløsende faktorer som har blitt knyttet til idretten er tidlig spesialisering, hyppige vektvariasjoner, negative kommentarer fra trenere, samt skade og overtrening (Sundgot-Borgen 1994). Det er imidlertid viktig å påpeke at studier gjort i idrettsmiljøer på lavere nivå viser at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere blant personer som ikke driver idrett sammenlignet med mosjonister (Sundgot-Borgen et al., 2004). En årsak til det kan være at

personer som er fysisk aktive ofte er mer fornøyde med kroppen sin sammenlignet med personer som er inaktive (Smolak et al, 2000).

2.4.1 Langrennsjentene sliter med å få i seg nok mat

I januar 2011 pågikk det en debatt om langrennsjentenes vekt og prestasjoner i media (Hardalsen, 2011) Debatten er et eksempel som viser litt av presset toppidrettsutøverne opplever i forhold til mat og vekt, både med tanke på å prestere, men også gjennom utseendefokuseringen i media.

Therese Johaug gikk opp den siste Tour de Ski-bakken raskere enn de fleste konkurrentene og hevdet seg også bedre enn flere mannlige utøvere i den siste delen av Touren. Det ble av flere hevdet at en så bra prestasjon av en så slank utøver kan sende feil signaler. Professor Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole påpekte at unge utøvere vil kunne tro at man kan hevde seg bedre i konkurranser ved bare å slanke seg. Dette kan skape utfordringer for lokale idrettslag som ikke har samme støtteapparat som skiforbundets landslag når det gjelder vektregulering og ernæring. Sundgot-Borgen påpeker imidlertid at veldig tynne utøvere kan være sunne og spise nok, men at de er født med en naturlig tynn kropp. I slike tilfeller er det på ingen måte snakk om et spiseproblem. Hvis utøvere slanker seg til en unaturlig tynn kropp og hele tiden kjemper for å beholde den lave vekten, er det derimot bekymringsverdig. Langslagstrener Egil Kristiansen og Landslagslege Hans Petter Stokke bekrefter at noen av landslagsjentene sliter med å få i seg nok mat i de hardeste treningsperiodene og at Johaug hadde gått ned noen kilo før Tour de ski-mesterskapet (Vesteng, 2011). Videre gikk denne debatten på den praktiske delen knyttet til det å få i seg nok energi når en har så høy treningsmengde, og det ble hevdet at det kan være en utfordring å dekke et behov på 4000-5000 kalorier. Når vekt er en variabel som kan påvirke prestasjonen i noen idretter, er det naturlig at tynne langrennsjenter skaper debatt. Særlig fordi jentene er forbilder for unge utøvere. Det er viktig å få fram budskapet om at man genetisk er født med ulike kroppstyper (Vesteng, 2011).

2.5 IDRETTSENERNÆRING

I Norge får vi i dag reviderte anbefalinger med tanke på kosthold (Helsedirektoratet, 2011). Dette er også tilfelle i toppidretten, hvor kostholdet er en viktig faktor for å prestere optimalt (IOC, 2003). Prestasjonsernæring handler om hvordan en gjennom kostholdet kan legge til rette for gode treningsøkter og prestasjonsutvikling i konkurranser. Det handler mye om hvordan en ved å spise og drikke riktig, og til rett tid, kan få en ekstra fordel under trening og konkurranse, og sikre rask restitusjon. Kroppens glykogenlagre er sentrale, og et kosthold bestående av mye karbohydrat er viktig for å sikre tilstrekkelig fylling av glykogenlagrene. Fordelingen av energigivende næringsstoffer er derfor noe annerledes for idrettsutøvere enn for den generelle befolkningen (Helsedirektoratet, 2003). Utøvere anbefales et høyere inntak av karbohydrat sammenlignet med befolkningen generelt (60-65 E %). Treningsbelastning og treningsmengde er av betydning for hvor mye karbohydrat man trenger. Særlig for utøvere innen utholdenhetsidretter, er et høyt inntak av karbohydrater viktig. For utøvere med et veldig høyt energiforbruk, kan et litt høyere sukkerinntak være gunstig for å få dekket karbohydratbehovet. Anbefalingene til den generelle befolkningen er et sukkerinntak under 10 E %, mens idrettsutøvere anbefales et sukkerinntak under 15 E % (Helsedirektoratet, 2003). Idrettsutøvere anbefales også et noe høyere proteininntak (12-15 E%), og da særlig utøvere med stor treningsbelastning og som trener mye hard styrketrening. I noen tilfeller kan et høyere inntak av protein og karbohydrat gå på bekostning av fettinntaket. Inntaket av fett bør imidlertid ikke underskride 20 E%, for å sikre et tilstrekkelig inntak av essensielle fettsyrer. Det er imidlertid viktig å presisere at anbefalingene for gram per kg kroppsvekt for karbohydrat og proteiner er viktigere å imøtekomme enn anbefalingene gitt som energiprosent (E%) (Helsedirektoratet, 2003).

Når det gjelder anbefalingene for mikronæringsstoffer, er de lik anbefalingene som gis til den generelle befolkningen. Idrettsutøvere har også et mye høyere energibehov enn personer som er lite fysisk aktive. Energiforbruket avhenger av intensiteten, varigheten og hyppigheten på treningen, samt utøvernes kroppsstørrelse og muskelmasse. Idrettsutøveres energibehov kan variere fra 2500 kcal - 6000 kcal om dagen, da det er store individuelle forskjeller (Helsedirektoratet, 2003). Utøvere med store treningsmengder eller som trener flere ganger om dagen kan ha et energibehov på over 6000 kalorier. Et så høyt energibehov og så stor treningsmengde stiller krav til utøvernes evne til å planlegge kostholdet sitt (IOC, 2003)

2.5.1 Hvem formidler idrettsernæring?

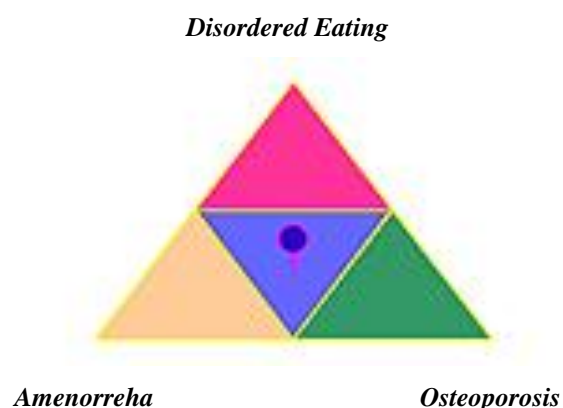
Ernæringsavdelingen ved Olympiatoppen formidler forskningsbasert kunnskap innen idrettsernæring til norske idrettsutøvere og støtteapparat. De tilbyr foredrag, informasjonsmateriell, individuell kostveiledning og tilrettelegging av mat på samlinger, reiser og i kantiner (hentet fra www.olympiatoppen.no). Olympiatoppens mål er at utøverne skal ha et kosthold som forbedrer deres prestasjoner på sikt, og gir dem et fortrinn innenfor konkurranser og trening (Augestad & Bergsgard, 2007). I boka *Toppidrettens Formel – Olympiatoppen som alkymist* (2007) diskuteres blant annet den franske filosofen Michael Foucaults genealogiske metode opp mot toppidretten og Olympiatoppen. Genealogi er en teori som vektlegger den kulturelle og historiske konteksten mennesker er i, og at individer genererer ideer og kunnskap gjennom konteksten de befinner seg i (Coveney, 2000). Toppidrettskulturens maktforhold sammenlignes med det religiøse felt, hvor Olympiatoppen får samme rolle ovenfor utøverne som *abedissen* har i forhold til novisen (Augestad & Bergsgard, 2007). Augestad hevder at det handler om overføring av normer og praksiser innenfor idrett, som kan være like omfattende og styrende som religion i mange tilfeller. Foucault mente at individets kunnskap, vaner og handlinger styres gjennom etablerte praksiser (Coveney, 2000). Dette kan overføres til toppidretten, hvor et etablert paradigme som er opparbeidet gjennom tiår med erfaringer og forskning, påvirker utøvernes matvarevalg og treningsvaner. Det skaper normer innenfor idrettsmiljøene, og en disiplin hos utøverne. Utøverne vet at for å bli best må de følge disse normene.

I likhet med resten av befolkningen er også idrettsutøvere mottakere for det store mediehavet av påstander om helse og ernæring. Innenfor helsekostindustrien brukes det ofte benevnelser og begreper fra biomedisin og ernæringsfysiologi for å troverdiggjøre helsekostproduktene effekt (Augestad & Bergsgard, 2007). Helsekostdiskursen lover oss en raskere vei til bedre helse, framgang og suksess. Augestad hevder at noen idrettsutøvere også prøver ut egne produkter og metoder for å forbedre sine prestasjoner. Hvis noe da fungerer for den enkelte, kan dette fort spre seg som en mirakelkur for andre utøvere. For mange kan det være vanskelig å skille mellom forskningsbasert kunnskap, personlige erfaringer og reklame for helsekost. Olympiatoppen ønsker at utøvere tilknyttet dem skal basere sine matvaner på forskningsbasert informasjon, og ikke la seg friste av lettvinde løsninger og kommersielle krefter (Augestad & Bergsgard, 2007).

2.6 ENERGI-TILGJENGELIGHET

Lav energi- tilgjengelighet kan defineres som for lavt inntak av energi sett i forhold til kroppens energibehov (IOC, 2007). Når energitilgjengeligheten blir for lav over tid kan det blant annet bidra til endokrine forstyrrelser (Sundgot-Borgen et al., 2004). Lav energi-tilgjengelighet kan forekomme ved redusert matinntak eller ved økt mengde fysisk aktivitet. Det kan være et resultat av en spiseforstyrrelse, men kan også forekomme hos utøvere som av ulike årsaker ikke klarer å møte energibehovet sitt (IOC, 2007). En utøver kan for eksempel ha et normalt kaloriinntak, sammenlignet med en som er lite fysisk aktiv, men på grunn av store treningsmengder vil energiinntaket bli for lavt i forhold til utøvernes energiforbruk. Særlig for unge utøvere kan det være en utfordring å møte energibehovet sitt på grunn av det ekstra energibehovet som er knyttet til vekst og utvikling.

Hos kvinnelige utøvere kan et mangelfullt energiinntak lede til amenoré og tap av beinmasse, også kjent som den kvinnelige utøvertriaden (IOC, 2007) (Figur 1). Vedvarende redusert kaloriinntak kan som tidligere nevnt påvirke hormonbalansen og føre til lave østrogenverdier og menstruasjonsforstyrrelser hos kvinner. Det kvinnelige kjønnshormonet østrogen stimulerer til økt beindannelse. Kvinner med langvarig bortfall av menstruasjon vil derfor ha økt risiko for redusert beinmasse og utvikling av osteoporose i ung alder. På samme måte vil gutter med et vedvarende mangelfullt energiinntak ha lavt nivå av testosteron (Skårderud, 2007). Nedsatt produksjon av kjønnshormoner kan påvirke vekst og utvikling hos begge kjønn. Ved normalisering av næringsinntaket vil man imidlertid ”hente seg inn” i de fleste tilfeller.



Figur 1 Den kvinnelige utøvertriaden (IOC, 2007)

2.7 FOREBYGGING AV SPISEFORSTYRRELSER

På grunn av sykdommens sammensatte årsaksforhold er det vanskelig å forebygge spiseforstyrrelser (Skårderud et al., 2004). Lite forskning er gjort på temaet og man vet relativt lite om hvilke tiltak som gir effekt over tid. Forebyggende arbeid og behandling av spiseforstyrrelser deles ofte inn i primær-, sekundær- og tertiærforebygging (Klepp & Aarø, 2009). Primærforebygging omhandler informasjon og opplæring, og det er ønskelig å intervensere før sykdommen oppstår. Sekundærforebygging går ut på å hindre utviklingen av spiseforstyrrelser gjennom å oppdage lidelsen tidlig, samt påfølgende behandling. Tertiær forebygging omhandler behandling av spiseforstyrrelser. Norske og internasjonale myndigheter har helt siden 1990-tallet satset mye på forebyggende tiltak mot spiseforstyrrelser gjennom skolebaserte programmer. Slike universelle programmer som retter seg mot lavrisikogrupper har imidlertid vist seg å gi liten effekt (Rosenvinge & Børresen, 2004). Det å gi informasjon om sykdommen kan bidra til økt kunnskap, men det blir muligens for enkelt når det gjelder å forebygge utviklingen av en spiseforstyrrelse. Slike tiltak har også vist seg å kunne føre til negativ opplæring i forhold til symptomer, samt økt fascinasjon av sykdommen. Nyere modeller bygger derfor på å styrke mestringsfølelse og selvfølelse, framfor å komme med avskrekkende informasjon om sykdommen. Det antas at det vil kunne være viktig å gjennomføre tiltak som retter seg mot ungdommers kultur, i og med at spiseforstyrrelser er sterkt knyttet til kulturen vår (Rosenvinge & Børresen, 2004). I 2003 ble det gjort en review av studier som tar for seg effekten av forebyggende tiltak mot spiseforstyrrelser blant barn og unge (Pratt & Woolfenden, 2003). Det ble sett på åtte

randomiserte kontrollerte studier gjort for å forebygge spiseforstyrrelser hos barn og ungdommer i alderen 10-19 år. Resultatene viser at skolebaserte tiltak som fokuserer på undervisning og diskusjon om ulike temaer knyttet til spiseforstyrrelser, ikke forebygger problematikken. Interaktive programmer viser en større effekt enn undervisningsbaserte tiltak og programmer som fokuserer på medias påvirkningskraft, kan virke positivt i forhold til å stå imot press om kroppsidealer og mote. Programmer som tar for seg mestring og selvfølelse har vist seg å være positivt for ungdommers selvfølelse og forhold til kropp, og kan trolig virke forebyggende i forhold til slanking og spiseforstyrrelser. I de forskjellige studiene som ble evaluert, var det ulik oppfølgingstid, hvor de fleste post-testene ble gjort seks og tolv måneder etter intervensjon. Studien viser imidlertid at ingen av tiltakene hadde god effekt over tid, og det påpekes at mer forskning på temaet er nødvendig.

2.7.1 Forebygging av spiseforstyrrelser innenfor toppidrett

Tidligere studier viser at toppidrettsmiljøet er et utsatt miljø når det gjelder spiseforstyrrelser, og kun noen få studier er gjort i forhold forbygging av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere (Martinsen, Sundgot-Borgen, 2010). I 1999 ble det gjennomført en 4-årig intervensjonsstudie blant klassiske ballettdansere på høyt nivå i Canada (Piran, 1999). Resultatene viste at holdningsarbeid, informasjon og kunnskap hadde gunstig effekt i forhold til å endre adferd og holdninger hos utøverne selv, samt ballettpedagogene, koreografene og utøvernes foreldre. Post testene viste også en reduksjon av symptomer på spiseforstyrrelser og kliniske spiseforstyrrelser blant danserne. En annen studie fra 2008 tar for seg en kognitiv dissonans intervensjon gjort på kvinnelig universitetsutøvere med et negativt kroppsbilde, samt en sammenlignbar kontrollgruppe (Smith & Petrie, 2008). Resultatene viste ingen signifikant effekt i forhold til kontrollgruppen. Forfatterne påpeker at idrettsspesifikke faktorer kan ha bidratt til manglende effekt, og at intervensjonen ville gitt bedre resultater blant ikke-utøvere. Det er gjort noen få studier på andre sammenlignbare høyrisikogrupper, men per i dag vet en lite om hva som skal til for å forebygge spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere (Martinsen, Sundgot-Borgen, 2010). Studien gjort i forhold til forekomst av spiseforstyrrelser, omhandler voksne eliteutøvere, og det er mangel på data knyttet til forekomst, risikofaktorer og forebygging av spiseforstyrrelser blant unge utøvere (Martinsen, Sundgot-Borgen, 2010). Det er også få kvalitative studier når det gjelder unge idrettsutøvere (Smart & Bisogni, 2001; Augestad & Bergsgard, 2007).

2.8 OPPSUMMERING AV TEORIKAPITTELET

Vi har sett at ungdomstiden ofte preges av et skifte i matvaner, hvor venner antas å påvirke mye. Spising er en viktig del av sosialiseringprosessen og kjønnsforskjeller i matinntak forekommer gjerne i denne alderen. Jenter spiser blant annet mindre sammenlignet med gutter. Spiseforstyrrelser utvikles ofte i denne alderen, og slanking kan forekomme, særlig blant unge jenter. Med noen få unntak, er det gjort lite forskning i forhold til unge idrettsutøvere og matkultur. Vi har sett at tidligere studier viser en høy forekomst av spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere, spesielt blant utøvere innenfor vektavhengige idretter. Muligens kan visse forhold i toppidretten disponere for utviklingen av en spiseforstyrrelse. I likhet med den generelle befolkningen, mottar idrettsutøvere informasjon om ernæring fra ulike kanter. Det er også utarbeidet egne kostanbefalinger for idrettsutøvere, der de blant annet anbefales et noe høyere karbohydrat- og proteininntak. På grunn av store treningsmengder, kan det for mange utøvere være en utfordring å få i seg nok energi. Særlig unge utøvere i vekst har et høyt energibehov. Lav-energitilgjengelighet kan forekomme hos utøvere med spiseforstyrrelser eller utøvere som av andre årsaker ikke klarer å møte sitt energibehov. I verste fall kan lav-energitilgjengelighet over tid føre til endokrine forstyrrelser og redusert beinmasse hos kvinner. Det er gjort få studier på studier knyttet til forbygging av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere. Studiene som ble presentert har vist varierende resultater, og det er behov for mer forskning på området. I diskusjonskapittelet vil hovedfunnene i masteroppgaven drøftes opp mot tidligere forskning og teori fra teorikapittelet.

3 Forskningsmetode

I metodekapittelet vil det gjøres rede for metoden som ble brukt i studien. I første del av kapittelet vil hovedprosjektet som masteroppgaven er en del av presenteres kort. Videre vil det bli forklart hvordan studien ble utført, og teori knyttet til kvalitativ metode vil presenteres. Siste del av kapittelet vil ta for seg forskningsetikk

3.1 IDRETT, HELSE, KROPP OG PRESTASJON

For tiden pågår det en 3-årig intervensjonsstudie på norske toppidrettsutøvere, som har til hensikt å finne ut om det er mulig å forebygge spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2010). Masteroppgaven er tilknyttet prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon*. Utvalget i prosjektet består av 711 utøvere, og er totalpopulasjonen av norske toppidrettsutøvere som startet ved et ski- eller toppidrettsgymnas høsten 2008. Totalt 16 skoler deltar i prosjektet. I forkant ble skolene stratifisert og randomisert i en intervensjonsgruppe og en kontrollgruppe. Det ble så gjennomført en pretest av idrettsutøvernes kunnskap om ernæring, idrettsernæring og spiseadferd, spesielt i forhold til spiseforstyrrelser. Intervensjonsgruppen mottok en intervensjon som inneholdt foredrag og oppgaver om ulike temaer som antas å forebygge spiseforstyrrelser. Intervensjonen ble gjennomført fra våren 2009 til våren 2010. Første posttest for å vurdere effekten av intervensjonen ble gjennomført våren 2010, rett etter intervensjonen. I tillegg ble det gjennomført en ny posttesten våren 2011, for å se på langtidseffektene av prosjektet. Studien gir oss mulighet til å få vite mer om forekomsten av spiseforstyrrelser blant toppidrettselever, risikoforhold og hvilken effekt intervensjonen har i forhold til forebygging av spiseforstyrrelser (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2010). Når det gjelder utøvernes tanker og holdninger til mat og deres matkultur blir dette til en viss grad registrert, men ikke gjennom dybdeintervjuer.

3.2 KVALITATIV METODE

Når hensikten er å utforske menneskelige erfaringer, holdninger, verdier og opplevelser, og finne ut mer om hva mennesker tenker og føler blir det for knapt å benytte spørreskjemaer og numeriske data (Malterud, 2003). Kvalitativ metode egner seg best når målet er å fordype seg i fenomener og forstå hvorfor mennesker gjør som de gjør. Metoden egner bra for å forstå meningsinnholdet i sosiale situasjoner, og når en ønsker å få informantenes perspektiv på

temaet. Det kan også være nyttig å bruke kvalitative metoder når man vet lite om et tema og trenger mer kunnskap (Patton, 2002). Datamaterialet består av tekst eller bilder, og datainnsamlingen gjøres som regel gjennom intervjuer eller observasjoner. Forskerens rolle er viktig innenfor kvalitativ forskning, og forskerens perspektiv og tolkning har betydning for hvilke resultater man får gjennom analysen. I masteroppgaven var målet å få dypere innsikt i hvilke tanker og holdninger toppidrettselever har i forhold til mat. Bruk av kvalitativ metode gir mulighet for å innhente mye informasjon om matkulturen i miljøet fra forholdsvis få utøvere. Muligens vil man også få vite noe mer om matkulturen i de ulike idrettsmiljøene.

3.3 FORSKERENS FORFORSTÅELSE

Forforståelsen er et viktig punkt i kvalitativ forskning. Det er den bagasjen forskeren bærer med seg inn i forskningsprosjektet. Forforståelsen er forskerens teoretiske og faglige ståsted, de forventningene og erfaringene han eller hun har før prosjektet innledes (Malterud, 2003). Det er viktig å være bevisst på denne bagasjen og tenke igjennom hvilket ståsted man har før man starter prosjektet. Forforståelsen er ofte en viktig del av forskerens motivasjon til å forske, men hvis man påvirkes for mye av de forventningene og erfaringene man har fra før, kan det påvirke resultatene negativt. I verste fall kan det gjøre at forskeren ikke er åpen for å finne noe nytt. I slike tilfeller vil ofte prosjektbeskrivelsen og resultatene være veldig like. Hvis forskeren ikke er bevisst på sin forforståelse kan det føre til at forskningen blir for snever, og at forskeren ikke lærer noe nytt av datamaterialet. Man burde kunne forvente at resultatene kommer fra det empiriske materialet og at de bringer noe nytt på banen, framfor og bare bekrefte forskerens hypoteser.

3.3.1 Min forforståelse

Forforståelsen min er en viktig del av motivasjonen til at jeg ønsket å finne ut mer om unge idrettsutøveres tanker om mat i masteroppgaven. Det at jeg selv har vært aktiv innen dans og idrett, og at jeg opplevde at det var svært lite fokus på ernæring på den tiden, er en del av forforståelsen min. Det er noe som vil påvirke meg når jeg intervjuer unge idrettsutøvere, og det er viktig at jeg er bevisst mitt utgangspunkt og de forventningene jeg har til intervjuene, slik at det ikke gjør at tilnærmingen min blir mindre induktiv. Jeg ønsket å intervju ungdommene for å forsøke å finne ut noe nytt på dette temaet, og finne ut mer om hvordan matkulturen i ulike idrettsmiljøer er. Ikke bare bekrefte det man allerede vet. Det at jeg er

ernæringsfysiolog og tar en master i ernæring er også noe som er en del av forforståelsen min. Jeg kommer ikke utenom at ernæringskunnskapen min vil påvirke meg når jeg forsker på mat og ungdommer. Jeg valgte å ikke fortelle utøverne at jeg jobber som ernæringsfysiolog, fordi jeg tror det ville påvirket svarene de gav meg når jeg spurte dem om mat. Jeg ville på ingen måte at de skulle føle at jeg dømte dem når de fortalte meg om matvanene sine, og jeg ønsket å framstå som mest mulig nøytral. Jeg fortalte dem derfor at jeg jobber i prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon* og at intervjuet ville bli brukt i forbindelse med min masteroppgave om mat og unge toppidrettsutøvere.

3.4 UTVALG

I kvalitative studier er utvalgsstrategien annerledes sammenlignet med kvantitative studier. Målet er ikke å overføre resultatene til populasjonsnivå, men å forstå og utforske fenomener og komme fram til nye modeller og ny kunnskap som muligens kan gjelde andre lignende grupper (Thagaard, 2009). Når det gjelder størrelsen på utvalget er det i kvalitative studier mindre enn i kvantitative studier. Man ønsker å gå i dybden og et høyt antall informanter kan føre til at datamaterialet blir uoversiktelig og analysen overfladisk (Malterud, 2003). Det er ingen bestemt regel på hvor mange personer som bør inkluderes. Det er ønskelig å fortsette å rekruttere til man har fått den informasjonen man trenger, og det ikke kommer fram noe nytt (Thagaard, 2009). Kvalitative studier bygger ofte på 10-25 informanter, men dette kan variere. Når man rekrutterer informanter blir det ikke gjort tilfeldig, men strategisk for å finne de personene som kan bidra med mest mulig informasjon om det man ønsker å studere. Det er viktigere å rekruttere et adekvat utvalg framfor å basere seg på et bestemt antall (Malterud, 2003).

3.4.1 Utvalget i masteroppgaven

Utvalget i masteroppgaven ble gjort strategisk for å skaffe informanter som kunne bidra med mest mulig informasjon for å belyse problemstillingen. På grunn av oppgavens tidsmessige begrensninger var det realistisk å intervju ca. 8-12 personer. Informantene er toppidrettselever som er født i 1992, og går i 3. klasse ved norske toppidrettsgymnas. Utøverne går på toppidretts- og skigymnas fra ulike deler av Norge. Alle informantene som ble intervjuet var 18 år. Noen bodde hjemme sammen med familien, noen bodde på internat

ved skolen og noen bodde alene eller sammen med en venn på hybel. Jeg valgte bevisst å inkludere utøvere fra både vektavhengige idretter, samt utøvere fra idretter hvor vekt spiller en mindre rolle, for å se om det var noen skiller mellom de ulike matkulturene. Utøvere fra begge kjønn ble rekruttert. Det ble gjort ni intervjuer, med fire jenter og fem gutter. Jentene drev med fotball (n=2), skiskyting/orientering (n=1) og orientering (n=1), mens guttene drev med fotball (n=2), håndball (n=1), langrenn (n=1) og sykling (n=1). Alle utøverne jeg intervjuet hadde ambisjoner om å satse på idretten sin og bli så gode som mulig. Informantene ble rekruttert etter stratifiseringsprinsippet (Malterud, 2003). Det vil si at det er en viss variasjon i demografiske data, for eksempel kjønn og type idrett. Det var i utgangspunktet ønskelig å få en større spredning i utvalget, særlig med tanke på type idrett. Ideelt sett var det ønskelig å intervju utøvere innenfor vektavhengige idretter som dans, turn og kampsport i tillegg til utholdenhetsutøvere. I og med at tidligere forskning viser en høy forekomst av spiseforstyrrelser blant utøverne innenfor disse idrettene også (Sundgot-Borgen et al., 2004). Det var også ønskelig å intervju utøvere fra andre ikke-vektavhengige idretter enn ballspill, for eksempel seiling og golf. Det oppstod imidlertid noen utfordringer knyttet til rekrutteringen, i tillegg til tidsmessige begrensninger for oppgaven. Innenfor prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon* var det for eksempel ikke så mange utøvere innenfor kampsport, turn og dans. Det var flere utøvere innenfor utholdenhetsidretter og ballspillidretter, og det var derfor lettere å få tak i disse utøverne. Det endelige utvalget bestod derfor av utøvere innenfor utholdenhetsidretter og utøvere innenfor ballspillidretter, og resultatene vil først og fremst gjelde for disse idrettene. I forbindelse med analysen fikk informantene andre navn (Tabell 1). Navnene som brukes i oppgaven er derfor fiktive.

	Fiktive navn	Hovedidrett	Kjønn
Ikke-vektavhengige idretter	Siv	Fotball	Jente
	Thomas	Fotball	Gutt
	Kristian	Fotball	Gutt
	Morten	Håndball	Gutt
	Nina	Fotball	Jente
Vekt-avhengige idretter	Anders	Sykkel	Gutt
	Sindre	Langrenn	Gutt
	Heidi	Skiskyting/orientering	Jente
	Henriette	Orientering	Jente

Tabell 1 Oversikt over informantene, deres kjønn, type idrett og hovedidrett

Alle informantene er med i prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon*. I det overordnede prosjektet ble 150 utøvere uten symptomer på spiseforstyrrelser trukket ut til å være med på et intervju. Av disse fikk jeg anledning til å gjøre dybdeintervjuer med noen av utøvere. Jeg kontaktet dem per telefon, og de ble spurt om de kunne tenke seg til å være med på et utvidet intervju, i tillegg til det andre intervjuet. Det ble informert om at det var frivillig å delta, samt at datamaterialet ville bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Utøverne mottok et informasjonsskriv om intervjuet de var trukket ut til å være med på i forbindelse med det overordnede prosjektet (Vedlegg 1). I og med at jeg jobbet i prosjektet, var det jeg som informerte dem om det første intervjuet, og sendte dem informasjonsskrivet. De fikk informasjon om dybdeintervjuet på telefon og når jeg møtte dem. Informantene ble informert om at dybdeintervjuet ville omhandle temaer knyttet til mat og deres idrett, at det ville ta ca. en time og at intervjuet ville bli tatt opp på bånd, hvis det var i orden for vedkommende. Det at informantene hadde mulighet til å trekke seg underveis i intervjuet, og la være å svare på spørsmål de ikke ønsket å svare på, ble også vektlagt. Ingen av informantene valgte imidlertid å gjøre det.

3.5 DET KVALITATIVE DYBDEINTERVJU

Et dybdeintervju er en samtale mellom to personer hvor målet er å finne ut mer om et tema, og få informantens side av saken (Patton, 2002). Intervjuet er ikke standardisert med faste spørsmål, men inneholder åpne spørsmål som tilpasses hver enkelt informant. Det stilles krav til intervjuerens evne til å lytte aktivt, og å stille oppfølgingsspørsmål til interessante temaer.

Det ble gjort dybdeintervjuer med 9 toppidrettselever og intervjuene hadde en fenomenologisk tilnærming hvor utøvernes perspektiv og historie var i fokus. Den fenomenologiske måten å utføre intervjuet på blir beskrevet godt i følgende sitat.

Jeg ønsker å forstå verden fra ditt ståsted. Jeg vil vite det du vet, på din måte. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i ditt sted, føle det du føler, og forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være læreren min og hjelpe meg med det? (Spradley, 1979, s. 34).

Fenomenologi er en retning innenfor filosofi og kvalitativ forskning som omhandler menneskers livsverden og subjektive erfaringer (Malterud, 2003). Det er ønskelig å få vite mer om hva informanten tenker om temaet og hvilke erfaringer han eller hun har. Under intervjusituasjonen var det viktig at jeg som intervjuer klarte å skape en trygg situasjon, slik at informanten følte seg komfortabel og åpnet seg for meg. Intervjuet bør foregå som en samtale hvor den som blir intervjuet er trygg og får fortelle åpent om sine meninger og erfaringer knyttet til emnet (Kvale, 1997). Det er imidlertid viktig å holde seg innenfor visse rammer, slik at en får dekket de temaene en ønsker å utdype.

3.5.1 Intervjuguide

En semistrukturert intervjuguide ble utarbeidet i forkant av intervjuene (Vedlegg 2). Intervjuguiden ble utarbeidet med bakgrunn i forskningsspørsmålene i masteroppgaven. Den inneholdt 11 temaer som det var ønskelig å komme inn på under intervjuet. Forslag til spørsmål ble også skrevet ned intervjuintervjuguiden. Disse ble ikke fulgt slavisk, men ble først og fremst brukt som en mal på hvilke temaer det var ønskelig å snakke om. Rekkefølgen og formuleringer av spørsmålene ble tilpasset hver enkelt utøver. Spørsmålene var åpne og det ble stilt oppfølgingsspørsmål til svarene informantene ga.

Temaene som ble tatt opp under intervjuet var:

- *Dine matvaner*
- *Betydningen av mat (i ulike situasjoner)*
- *Faktorer som påvirker matvalg*

- *Utfordringer i forhold til mat*
- *Mat og idrett*
- *Mat på trening*
- *Mat på reise/samlinger*
- *Matkulturen i idrettsmiljøet*
- *Informasjon om ernæring*
- *Vekt og kropp*
- *Spiseforstyrrelser*

5.5.2 Pilotintervjuer og endringer i intervjuguide

Det ble gjennomført to pilotintervjuer før hovedintervjuene. Pilotintervjuene ble gjort med to bekjente av meg som trener mye og er relativt aktiv innenfor idrett. En jente og en gutt ble intervjuet. Det ble utført pilotintervjuer for å se hvordan intervjuguiden fungerte i praksis og for å se hvilke endringer som eventuelt burde gjøres. Det ble gjort noen endringer i intervjuguiden etter pilotintervjuene, og etter de første intervjuene jeg hadde. Rekkefølgen på temaene ble blant annet forandret. Spørsmålene knyttet til ernæringsinformasjon ble stilt tidligere enn først planlagt, fordi jeg opplevde at det var mer naturlig å snakke om dette tidligere i intervjuet. Det ble også stilt noen spørsmål om alkohol og tobakk for å se om dette var forskjellig i de ulike idrettsmiljøene.

3.5.3 Intervjuene

Alle hovedintervjuene ble gjennomført ved Norges idrettshøgskole, på ulike kontor ved Senter for idrettsskedeforskning. Intervjuene startet med at jeg ga en kort introduksjon hvor jeg fortalte litt om meg selv og masteroppgaven. Jeg fortalte også om hvilke temaer jeg ønsket

å snakke med dem om, og at intervjuet ville bli tatt opp på bånd hvis det var i orden for informanten. Alle informantene synes det var greit at intervjuet ble tatt opp på bånd. De fikk også beskjed om at lydbåndet ville slettes så snart intervjuet var transkribert. Intervjuene gikk ut på at vi snakket om temaene i intervjuguiden. Hvis informanten kom inn på et tema som egentlig kom senere i intervjuguiden, unngikk jeg å avbryte informanten, men fortsatte i stedet å utdype mer om det temaet. Rekkefølgen på temaene ble derfor noe forskjellig fra intervju til intervju. Til slutt i intervjuene spurte jeg informantene om de hadde noe mer de ønsket å tilføye, og om det var noe annet de synes jeg burde ha spurt dem om. Kun et par av informantene hadde noe de ønsket å tilføye.

Jeg oppfattet mine informanter som svært ulike med hensyn til personlighet og i hvilken grad de var komfortable med situasjonen. Noen var avslappet og pratsomme, mens andre ga korte svar og virket mer ukomfortable med å bli intervjuet. Jeg hadde noen intervjuer som varte i over en time og noen som varte bare en halvtime. Hvor mye informantene hadde å fortelle varierte veldig. I de fleste intervjuene fløt samtalen bra og de fleste informantene opplevdes fra min side trygge under intervjuet. I utgangspunktet ble det gjennomført 11 intervjuer. To av intervjuene ble imidlertid ekskludert. I ett av intervjuene ble faren til informanten med under intervjuet, noe som påvirket intervjusituasjonen i den grad at det ble besluttet å ekskludere intervjuet. Det andre intervjuet ga relativt lite informasjon, og ble derfor benyttet som pilotintervju, og ikke inkludert i analysen.

3.5.4 Transkribering

Rett etter intervjuene ble det gjort noen notater om hvordan intervjuet hadde gått, hovedinntrykket jeg satt igjen med og litt om nonverbale observasjoner som ble gjort under intervjuet. Alle intervjuene ble tatt opp på bånd og deretter transkribert i Microsoft Word. I noen av intervjuene snakket informantene ganske lavt, noe som gjorde det vanskelig å høre alt som ble sagt. Enkelte ganger var det derfor nødvendig å spole lydopptaket tilbake flere ganger, for å få med seg det som ble sagt. Hvert intervju utgjorde ca. 15-20 maskinskrevne sider. Det ble brukt skriftstørrelse tolv og halvannen linjeavstand. Spørsmålene som ble stilt ble markert med fet skrift. Dette ble gjort for å skille intervjuer og informant i teksten. Alle de transkriberte intervjuene utgjorde datamaterialet som ble brukt i analysen.

3.6 TEMASENTRERT INNHOLDSANALYSE

Dybdeintervjuene ble gjort med en fenomenologisk tilnærming, hvor informantenes perspektiv og forståelse av fenomenet var i fokus (Thagaard, 2009). Analysen i kvalitativ metode starter allerede under intervjuene, og under transkriberingen av intervjuene (Malterud, 2003). At transkriberingen gjøres av forskeren selv er derfor gunstig, selv om det tar tid. Analysen består i å stille spørsmål til datamaterialet, se etter mønstre, skape struktur og gjenfortelle svarene informantene gir, på en relevant måte. Det ble brukt en temasentrert innholdsanalyse ved analyseringen av datamaterialet i masteroppgaven. Når man bruker en temasentrert tilnærming er temaene¹ i intervjuene sentrale og man ønsker å få en dypere forståelse om hvert enkelt tema (Thagaard, 2009). Dette gjøres ved at man sammenligner informasjon om viktige temaer fra alle informantene. Ved bruk av denne metoden er det imidlertid viktig at man ikke bare stykker opp datamaterialet, men at man også ser på helheten i intervjuet og vurderer den sammenhengen som temaet er en del av. Det er vanlig å kategorisere tekstmaterialet slik at man får ulike kategorier å jobbe med. Man deler inn viktige elementer fra teksten i kategorier. Kategoriene vil da representere de ulike temaene som er sentrale i undersøkelsen. Dette gjøres for hvert enkelt intervju, og deretter kan man sammenligne de ulike temaene/kategoriene fra hver enkelt informant. For at man skal kunne sammenligne er det derfor viktig at kategoriene inneholder tilstrekkelig informasjon fra alle informantene (Thagaard, 2009). Man bør også vurdere hvor mange temaer man ønsker å fokusere på. For mange kategorier kan føre til at analysen blir overflatisk og lite oversiktlig, mens for få kan gjøre at man mister viktig informasjon. For å få en god analyse bør en derfor finne et passende antall kategorier.

3.6.1 Konvensjonell innholdsanalyse

Innenfor temasentrert analyse finnes det ulike tilnærminger. I masteroppgaven ble en konvensjonell innholdsanalyse benyttet. Dette er en induktiv form for analyse. Denne metoden egner seg best når det finnes lite litteratur og teori på temaet (Hsieh & Shannon, 2005) Analysen ble gjort manuelt. Alle de transkriberte intervjuene ble først skrevet ut. Deretter ble intervjuene lest nøye, for å få en følelse av helheten. Hvert intervju ble så lest ord for ord for å se etter sentrale ord og temaområder som gikk igjen. Disse ble markert med markeringstusj, og det ble gjort notater i marginen om tanker og inntrykk jeg fikk underveis.

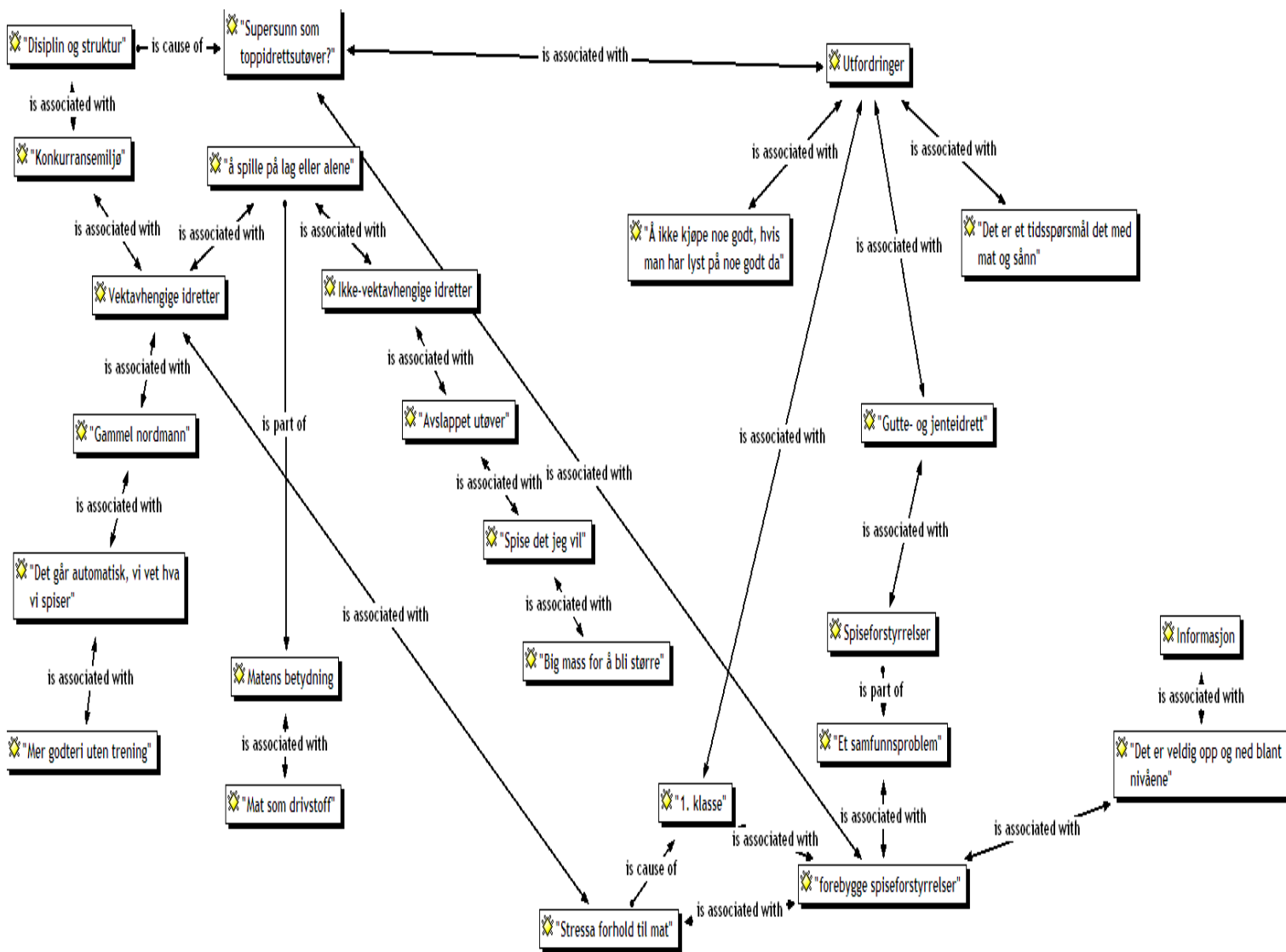
¹ Begrepene tema og kategori har samme betydning innenfor metoden, og vil brukes om hverandre i teksten.

Når de første intervjuene var kodet, ble disse kodene brukt for å kode de resterende intervjuene. I tillegg ble nye temaområder som dukket opp brukt. Analysen ble gjort ved at jeg forsøkte å lese intervjuene på en induktiv måte, uten å tenke på eksisterende teori. Under analysen prøvde jeg å forstå hva informantene snakket om og hva som var meningen med det de sa. Sitatet nedenfor viser et eksempel på hvordan kodingen ble gjort. I teksten er temaområdet markert med rød fet skrift, mens det under analysen ble brukt en markeringstusj. Figuren viser hvordan jeg kom fram til begrepet ”Stressa forhold til mat”, som tar for seg hvordan noen av utøverne som ble intervjuet opplevde det negativt når det ble veldig mye fokus på ernæring. Dette begrepet ble kalt stressa forhold til mat, fordi en av jentene snakket om å ha et obsesst forhold til mat. Dette temaområdet gikk igjen i flere av intervjuene.

*Nei, ikke som noen har fortalt meg sånn konkret at han eller hun har et problem, det har jeg ikke...
Nei. Det kommer jo sikkert an på det da, om man har et virkelig problem eller om det er et veldig sånn **obsesst holdning til mat**. (7. intervju, Nina, fotball)*

Jeg lagde også en oversikt hvor jeg trakk ut viktige sitater fra informantene og sorterte de under de forskjellige temaene jeg fant sentrale. For eksempel så jeg på hva alle informantene hadde sagt om temaet ”Første klasse”. Et tema som tar for seg utøvernes opplevelse av hvordan fokuset var på ernæring når de begynte i første klasse på toppidrettsgymnaset. På den måten fikk jeg en oversikt over hva informantene hadde sagt om temaområdene, ved å se på sitater fra dem. Med andre ord ble det sett på hva alle informantene hadde sagt om de forskjellige temaene. Når intervjuene var kodet ble det laget et kart over de ulike kategoriene, for å få en bedre oversikt (Figur 2). Det ble laget underkategorier og lignende temaområder ble slått sammen. Dataprogrammet *Atlas.ti*² ble brukt for å lage kartet.

² *Atlas.ti* er et nyttig verktøy for å analysere kvalitative data. Særlig hvis man jobber med store mengder tekstmateriale. Programmet gjør det lettere å strukturere og systematisere tekstene slik at man får en bedre oversikt over datamaterialet.



Figur 2 Kartet som ble laget i forbindelse med analysen

3.7 FORSKNINGSETIKK

Alle utøverne hadde fylt 18 år, og det var derfor ikke nødvendig å få samtykke fra foreldre eller foresette. Datamaterialet ble anonymisert og behandlet konfidensielt. Lydbåndet ble slettet ved prosjektslutt, og bare prosjektleder hadde tilgang på lydbåndet. Dette ble informantene informert om før intervjuet. Det var kun mine veiledere og jeg som hadde tilgang på informantenes navn og personopplysninger. Dette ble også slettet ved prosjektslutt. Det var ikke nødvendig å søke til Datatilsynet (NSD) om godkjenning for masterprosjektet, i og med at masteroppgaven inngikk i et større prosjekt som allerede var godkjent av Regional komité for medisinsk forskning (REK) og Datatilsynet.

4 Resultater

I analyseprosessen fokuserte jeg på temaområder som beskriver utøvernes ulike matvaner og matkultur, hvordan utøverne opplever fokuset på ernæring, hvor de får informasjon om ernæring, hva mat betyr for utøverne og hvilke tanker de har om vekt og spiseforstyrrelser. I første omgang vil ulikhetene mellom utøverne fra de forskjellige idrettene bli presentert, samt de ulike typologiene og begrepene jeg fant dekkende for matvanene til utøverne. Hvordan utøverne opplever matkulturen i sitt eget idrettsmiljø vil presenteres, og hvordan de opplever matkulturen i andre idrettsmiljøer. Det vil bli sett på hva mat betyr for utøverne, samt hvilke utfordringer de opplever i forbindelse med kostholdet sitt. Det vil også bli sett på forskjeller mellom guttene og jentene jeg intervjuet, men hovedvekten i resultatkapittelet vil ligge på ulikhetene mellom vektavhengige og ikke-vektavhengige idretter, og først og fremst ulikhetene mellom utholdenhetsutøvere og ballspillutøvere. Videre vil det bli presentert hvordan utøverne opplever informasjonen de får om ernæring, og hvordan nivået de er på spiller en rolle for hvor mye fokus det er på ernæring i miljøet. Siste del av kapittelet vil ta for seg hvilke tanker utøverne har i forhold til spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere. Resultatene vil bli presentert med utgangspunkt i forskningsspørsmålene og de ulike temaområdene jeg fokuserte på under analysen. Begrepene lagidrett/ballspill/ikke-vektavhengig idrett, og individuell idrett/utholdenhetsidrett/ vektavhengig idrett vil brukes litt om hverandre i teksten. Det er imidlertid viktig å påpeke at det finnes individuelle idretter som ikke er vektavhengige, for eksempel golf og seiling. Det ble imidlertid ikke gjort intervjuer med utøvere fra disse idrettene i oppgaven.

4.1 HVORDAN ER MATKULTUREN OG MATVANENE TIL UNGE IDRETTSUTØVERE FRA ULIKE IDRETSMILJØER?

Det ble gjort intervjuer med fire utøvere fra utholdenhetsidretter og fem utøvere fra ballidretter under datainnsamlingen. Alle utøverne gav uttrykk for å spise sunt og regelmessig, og de var fokuserte på matinntak i forhold til treningen og konkurranser. Under analysen kom det imidlertid fram noen ulikheter mellom matvanene og matkulturen til utøverne fra vektavhengige idretter og utøverne fra ikke-vektavhengige idretter. Brødsiver, bananer, pasta og sportsdrikk gikk igjen hos utholdenhetsutøverne. De fleste ballutøverne spiste også mye brødsiver og der var pasta og kylling noe som gikk igjen, særlig hos guttene. Det var også mer proteintilskudd og sportsbarer hos guttene som drev med håndball og fotball enn det var

blant utholdenhetsutøverne. Hovedinntrykket fra lagidrettene var at de var litt mer avslappet til kostholdet sitt og de spiste mer tilfeldig og mer hva de ville. De fleste ballspillutøverne følte de kunne spise det de ville, i og med at de trente så mye. Når det gjelder utholdenhetsutøverne var matkulturen der mye preget av vaner, og deres spisevaner og valg av matvarer så ut til å være veldig godt innarbeidet. Etter min oppfatning spiste de veldig regelmessig, samt næringstett mat, og det virket som at dette var en del av kulturen.

4.1.1 Utholdenhetsidretter

”Gammel Nordmann”

Henriette som driver med orientering snakker om matkulturen i idrettsmiljøet hennes. Hun beskriver utholdenhetsutøvere som litt mer ”gammel Nordmann” i matvanene. Dette er noe som går igjen hos utholdenhetsutøverne.

Den synes jeg egentlig er ganske bra. Og sunn. Vi snakker egentlig ikke så veldig mye om det, men folk har jo alltid med seg bananer etter treninga og spiser det, og har med brødsriver på skolen. I hvert fall oss utholdenhetsutøvere da, vi er vel de som kjøper minst mat på skolen. Det er mer de andre idrettene som drar på butikken og kjøper bolleposer og sånn. Eller kanskje mest Allmennfag egentlig, men jeg har inntrykk av at vi er ganske ”gamle Nordmann” med matpakken og... (8. intervju, Henriette, orientering – om matkulturen hos utholdenhetsutøverne)

”Gammel Nordmann” er en typologi jeg under analysen fant dekkende for matvanene til utholdenhetsutøverne. Det omhandler norsk husmannskost, og at det oppleves som bra og sunn mat fra informantenes side. Utholdenhetsutøverne jeg intervjuet hadde et kosthold som ikke var tilfeldig. De planla hva de spiste og smurte alltid med seg niste med brødsriver, slik at de hadde mat tilgjengelig i forbindelse med treningen. Flere av informantene snakker om at norsk husmannskost er sunt. Norsk husmannskost består av mye brød, matpakken med brødsriver, poteter, fisk og kjøtt, samt mye rotgrønnsaker. ”Gammel Nordmann” er først og fremst en typologi som gir et inntrykk av hvilke matvaner jeg opplevde at utholdenhetsutøverne hadde. Ballspillutøverne hadde imidlertid også en oppfatning om at norsk husmannskost var sunt. Enkelte av ballutøverne snakket om at når de skal være ”flinke” med maten, så spiser de husmannskost. Morten som driver med håndball forteller at norsk husmannskost er noe håndballguttene spiser når de skal prøve å leve litt sunt. Når de har laget god norsk husmannskost til middag, så skryter de gjerne av det til vennene sine. Morten

snakker også om at det er det han spiser når han skal trene styrke, for han merker at han ikke presterer like bra hvis slurver med maten.

Jeg føler styrke, det tar mye mer energi av kroppen. Og da føler jeg at det er litt viktigere hvordan mat jeg spiser. Og da spiser jeg husmannskost for å si det sånn. Ikke Pizza Grandiosa og så forvente at jeg skal gjøre det bra i styrkerommet. (Morten, 5. intervju, håndball – om hva han spiser når han trener styrke)

Flere av utholdenhetsutøverne snakker om at vanlig norsk sunn mat er det de spiser til vanlig, mens godteri og snacks er noe de spiser i helgene. Det går igjen hos utholdenhetsutøverne at de alltid planlegger hva de spiser, at de har med seg matpakke, og at de kjøper lite ferdigmat. Det virker som at det er en del av kulturen i dette miljøet. Norsk husmannskost og “gammel Nordmann” er begreper som jeg mener gir et godt inntrykk av matvanene til utholdenhetsutøverne som ble intervjuet.

”Det går automatisk – vi vet hva vi spiser”

Det så ut til at matvanene til utholdenhetsutøverne var veldig godt innarbeidet. Det de spiser er en vane og en del av matkulturen i miljøet. De tenker ikke så mye over hva de spiser, men spiser det de pleier, og det de alltid hadde spist. Sindre som driver med langrenn forteller at matvanene i ski - miljøet går automatisk, de vet hva de spiser. Det er en vane. Og at for å bli best så må en spise riktig.

Jeg føler egentlig at det er helt passe. Vi har fått mye informasjon via skolen og... Vi har jo mest fokus på trening, men det har egentlig blitt automatisk det vi spiser nå. Vi vet hva vi spiser. Jeg tror egentlig ikke det er noe problem egentlig. Vi vet jo at for å bli best så må du spise riktig. (4. intervju, Sindre, Langrenn – om fokus på ernæring i idrettsmiljøet)

Flere av utholdenhetsutøverne påpeker at de ikke snakker så mye om maten, de spiser sånn som de alltid har gjort, har alltid med seg sportsdrikk og bananer på trening. De tenker ikke så mye over det. Anders som er syklist snakker om at han pleier å få sportsdrikk og sportsbarer fra klubben når han har løp, ikke brød, for det har jo alle med seg.

Nei, men på løp så får jeg sportsdrikk og barer gjennom klubben. Fordi brødsriver det har alle. (9. intervju, Anders, sykkel – om mat på trening)

“Mer godteri uten trening”

De fleste av utøverne som driver med utholdenhetsidrett forteller at hvis de ikke hadde trent så mye så ville de nok spist mer usunt. Henriette som er orienteringsløper snakker om at det er lettere å spise sunt når man er toppidrettselev og trener mye. Treningen gjør at man blir sulten, og da er det lettere å få i seg næringsrik mat.

Det tror jeg har en del å si faktisk. Hvis jeg ikke hadde vært det, så tror jeg faktisk jeg hadde spist litt mer hva som helst. Så det hadde kanskje ikke vært så lett å få i seg det man trengte, det er mye lettere når man trener. Det er på en måte... bestemmer litt om sultfølelsen. Det gjør kanskje at jeg får i meg litt mer riktig mat, i stedet for litt mer usunn mat kanskje. Også blir det jo mer mat, og da er kanskje en større andel det som er næringsrikt og det du faktisk må ha da. (8. intervju, Henriette, orientering – om mat og det å være toppidrettselev)

4.1.2 Ballspillutøvere

“Avslappet utøver”

Det er i hovedsak utholdenhetsutøverne som mener de ville spist mer usunt dersom de ikke hadde vært toppidrettselever. Det gjelder også noen av ballspillutøverne, men de fleste av utøverne innenfor ballidrett forteller at de føler de kan spise mer av det de vil, siden de trener så mye. De har et litt mer avslappet forhold til mat, og matvanene deres er ikke like innarbeidet som utholdenhetsutøvernes matvaner. Det er viktig å påpeke at utholdenhetsutøverne jeg snakket med ikke har et anstrengt forhold til mat, men at de spiser veldig sunt og har en klar plan på det de spiser. Mens ballspillutøverne har litt mer tilfeldige måltider. “Avslappet utøver” var derfor en typologi jeg valgte for å beskrive utøverne som drev med lagidrett og deres matvaner. De spiser også sunt og er opptatt av å få i seg nok mat i forbindelse med treningen, men det virker som om de unner seg litt mer søtsaker i hverdagen, og at de ikke er like strukturerte når det gjelder mat og måltider sammenlignet med utholdenhetsutøverne. Dette gjelder særlig guttene.

“Spise det jeg vil”

Flere av informantene som driver med fotball og håndball mener de kan spise mer godteri og usunn mat. De føler de kan spise det de vil og hvor mye de vil. Det har ikke så mye å si siden de er så aktive. Alle utøverne jeg intervjuet var opptatt av å få i seg nok mat, men utholdenhetsutøverne var litt mer opptatt av at maten skulle være sunn og næringsrik, sammenlignet med ballspillutøverne. Siv som er fotballspiller forteller at hun kan spise mer

søtsaker enn venninnene sine som ikke trener. Dette går igjen hos flere av de andre utøverne som driver med lagidrett. De vet at de må spise sunt for å prestere, men de føler også at de kan spise litt mer av det de vil, siden de er så aktive.

Jeg ville kanskje ikke spist så mye søtsaker hvis jeg ikke trente så mye. Jeg føler at det at jeg trener så mye gjør at jeg kan spise mer av det jeg vil da. Egentlig. Veldig mange av venninnene mine som ikke driver med idrett, må liksom hele tiden passe på hva de spiser. Og ikke spise for mye kaker, eller spise for mye godteri eller noe. Jeg føler ikke at jeg har noe problemer med det i det hele tatt. Det har ikke noe å si for treningen min føler jeg, at jeg tar meg et kakestykke. Jeg føler egentlig at jeg kan spise det jeg vil, når man trener såpass mye. Så går det greit, i hvert fall i forhold til vekt og sånne ting. Hvis det er det man tenker på. (1. intervju, Siv, fotball – mat og toppidrettselev)

Alle utøverne var opptatt av å få i seg nok mat, men ballspillutøverne var litt mindre opptatt av at maten skulle være sunn sammenlignet med utholdenhetsutøverne. Hovedfokuset til ballspillutøverne var først og fremst få i seg nok mat. Og de mente det ikke gjorde noe om de spiste litt usunt av og til. En av utholdenhetsutøverne, Anders som driver med sykling, føler også at han kan spise så mye han vil siden han trener så mye. Han er ikke opptatt av kalorier, men han er opptatt av at det ikke skal være tomme kalorier. Så han fokuserer på at det er viktig at han spiser sunt, for å prestere bra på trening.

Ja jeg er opptatt av at det skal være nok kalorier og at jeg ikke skal få i meg for lite mat. Men ikke noe sånn, å nei nå var det over 350 kalorier. Det går fint. For jeg vet at jeg trener så mye at det ikke gjør noe. Så lenge det ikke er for mye tomme kalorier. (9. intervju, Anders, sykkel – om kalorier)

”Big mass for å bli større”

Hos guttene som driver med ballidrett er proteintilskudd og sportsbarer en del av kostholdet. En av guttene snakker om at klubben blir sponset av proteinfabrikken³ Dette er et tiltak fra trenerne og foreldre. Utøverne har blant annet fått beskjed om å ta ulike shaker etter rett treningen. Thomas som er fotballspiller forteller at han skal gå opp i vekt, for å bli tøffere i dueller. Dette skal han gjøre ved å drikke flere proteinshaker i løpet av dagen og øke kaloriinntaket betydelig.

³ Gymgossisten og Proteinfabrikken er to forskjellige leverandører av kosttilskudd. De selger blant annet proteinshaker, sportsbarer og vitamin- og mineraltilskudd (hentet fra www.gymgossisten.no og www.proteinfabrikken.no)

Ja, det synes jeg. Vi får jo se, neste uke skal jeg jo begynne på den kuren da, så da skal jeg drikke proteinshake etter frokost og etter trening og før jeg legger meg. Så jeg får se om jeg får noen økt effekt da. (2. intervju, Thomas, fotball – om å gå opp i vekt)

Det går igjen at proteinshaker er gunstig hvis man har behov for å gå opp i vekt. Både innenfor fotballmiljøet og håndballmiljøet til guttene jeg snakket med var proteintilskudd en del av matvanene til utøverne. Morten som driver med håndball snakker om at ”big mass” fra proteinfabrikken er bra for de som er små, for at de skal legge på seg.

Ikke for meg. For jeg føler... Eller nå er jeg på en måte, i min alder da, så er jeg stor nok til at det er greit. Men noen er jo små og, og de trenger jo kanskje litt mer big mass fra proteinfabrikken liksom. Og da får de litt hjelp av det. For å få på litt. (5. intervju, Morten, Håndball – om å gå opp i vekt)

Det er i hovedsak guttene innen for ballidrett som benytter seg av proteintilskudd i det daglige. Noen av utholdenhetsutøverne drikker sportsdrikk og får sportsbarer under trening og konkurranse, men det virker ikke som at dette er en stor del av kostholdet deres.

”Å trene alene eller på lag”

I mine intervjuer bekrefter også utøverne ulikhetene mellom idrettsmiljøene ved måten de snakker om hverandre på. Utøverne hadde klare oppfatninger om utøvere fra andre idretter, og hvordan deres matkultur var i forhold til sin egen. Det gikk igjen at utøvere fra ballspillidretter ble oppfattet som litt mer ”useriøse” av utøverne fra utholdenhetsidrettene. Både når det gjaldt mat, men også når det gjaldt skole og organisering av hverdagen sin. Sindre som driver med langrenn forteller om fotballspillerne på hans skole, og hvordan matvaner de har i forhold til de som driver med ski.

Ja sånn som jeg ser på vår skole på fotballgjengen, så er det jo de som kommer mye sent til skolen og handler på bakeriet, og stikker når vi har fiskemiddag. Så de har nok noen andre vaner enn oss. Mer usunt, mer cola. Men de satser jo ikke akkurat fotball, sånn som vi satser ski. Men det er jo ei fotballinje. (4. intervju, Sindre, Langrenn – om idrettsmiljøet i andre idretter)

Det kommer fram at skiløperne på hans skole er mer ”seriøse” enn de som går fotballinjen. Og av den grunn har de også sunnere matvaner, siden de satser ski. Under intervjuene var det tydelig at de som drev med ballspillidrett var mer ute og drakk alkohol i helgene, og de kjøpte

mer ferdigmat. De var også oppe senere om kveldene, og kom mer for sent på skolen. Dette var et gjennomgående inntrykk som utholdenhetsutøverne hadde av ballspillutøverne, men det var også slik utøverne som drev med ballspill snakket om seg selv. Thomas som driver med fotball snakker om hvorfor han tror utøvere innenfor ballspill er litt sløvere når det gjelder mat og livsstil.

Ja, jeg tenker sånn at i fotballen så er man avhengig av kroppen, men ikke i like stor grad som langrenn eller løping og sånn. Jeg tenker at vi i fotballmiljøet er litt sløvere enn langrennsutøverne som tenker mye på at de må prestere da og da. I langrennsmiljøet, de drikker sikkert ikke i like stor grad som oss. Og er sikkert ikke like mye ute og sent oppe. (2. intervju, Thomas, fotball – om lagidrett og individuell idrett)

Flere av informantene snakker om at årsaken til at det er mer avslappet i ballidretter, er fordi det er en lagidrett, og fordi det er lettere å gjemme seg bort på et lag, enn hvis en driver med individuell idrett. Flere av informantene mener at i en fotball- eller håndballkamp så er det rom for å ha en dårlig dag, og allikevel så kan laget gjøre det bra. Mens man i en individuell idrett må være på topp i alle konkurranser, hvis ikke vil man gjøre det dårlig. Siv som er fotballspiller forteller om hvorfor hun tror utholdenhetsutøvere har mer fokus på ernæring sammenlignet med utøvere innenfor lagidretter.

Fordi fotball er en lagidrett, med veldig mange å ta hensyn til. Og du kan liksom gjemme deg litt bort da, sånn når du spiller kamper og sånn. Du trenger ikke å prestere så høyt fordi hvis laget ditt gjør det bra, og du gjør det dårlig, så kan det gå bra allikevel. Men når du går på ski, så er det individuelt. Alt handler om og ligger på deg. Du må tenke på det ellers så er du ute, rett og slett. (1. intervju, Siv, fotball – om lagidrett og individuell idrett)

Mange av utøverne har klare oppfatninger om hvordan de som driver med andre idretter er og hvordan forhold de har til mat. Når det gjelder fokuset på mat mener noen av utøverne jeg snakket med, at det er mye mer fokus på maten hos de som driver med taekwondo og konkurrerer innenfor ulike vektklasser. I og med at de ofte må gå ned eller opp i vekt før konkurranser, er det naturlig at de må fokusere mer på maten. Noen av jentene jeg snakket med fortalte også om inntrykk de hadde av jenter som drev med andre idretter. Nina som driver med fotball forteller om inntrykket hun har av jentene som driver med friidrett på skolen. Hun forteller at er mye snakk om mat i det miljøet, og at noen av jentene er veldig perfeksjonistiske. Hun mener det er forskjell på jentene som driver med utholdenhetsidrett og fotballjentene. I fotballmiljøet er de mer avslappet til maten.

Dette er jo ikke akkurat noen gode venner av meg, men det er sånn når vi sitter i kantinen, kanskje jeg og noen venninner fra klassen, så sitter det noen friidrettsmennesker ved siden, noen jenter. Og de er veldig veldig opptatt av at nå har de kanskje spist litt for mye i forhold til at de skal trene nå om en halv time og så har de... Ja, herregud jeg spiste en sjokolade i går. Det er veldig sånn der.. Jeg føler at det går veldig på kropp, at de ikke skal spise så mye usunt fordi... Ja. Det er bare veldig mye snakk om det, de snakker veldig mye om mat. Det er helt klart et stort fokus hos mange da. Og jeg vet ikke om det går på at man vil se bra ut også, eller om det er på grunn av sporten. Det vet jeg ikke. Men det er mye snakk om det. (6. intervju, Nina, fotball – om inntrykk fra Friidrett)

Nina snakker om at dette særlig gjelder jentene, fordi hun kan kjenne seg igjen i hvordan jentene tenker, og at friidrettsjentene hun går sammen med er veldig opptatt av hva de spiser, sammenlignet med fotballjentene. Når det gjelder guttene i klassen opplever hun ikke at de er så opptatt av hva de spiser, i hvert fall ikke med tanke på vekt, da er det mer sportslig relatert. At de ikke kan spise kebab før de skal løpe for eksempel, for da vil det gå ut over treningen. Mens hos jentene går det litt mer på utseende når det er snakk om mat, og dette gjelder særlig friidrettsjentene på skolen hennes.

“Konkurransmiljø”

Et tema som kom fram under analysen er “konkurransmiljø”. En av jentene som driver med utholdenhetsidrett snakker om at miljøet er forskjellig i ballidretter og utholdenhetsidretter, men tanke på konkurranse utøverne imellom. Heidi som driver med skiskyting og orientering forteller om dette.

Miljøet er på en måte litt forskjellig og, med tanke på konkurranser og sånn. På mitt bygg så er det ganske sånn, du merker at det, av og til så, at hun vil slå henne da til sesongen. Og det er jo litt dumt da at det skal være sånn. Liksom når vi ikke er på treninger. Det er jo litt sånn slitsomt. (7. intervju, Heidi, skiskyting/orientering- og konkurranse i skimiljøet)

Hun merker at skiløperne “konkurrerer” mer med hverandre, også når de ikke er på trening. Hun mener dette er annerledes sammenlignet med lagidrett, hvor de er litt mer avslappet til slike ting.

“Disiplin og struktur”

Et annet tema som går igjen er at utholdenhetsutøvere er mer strukturerte i hverdagen, både når det gjelder mat og skole. Anders om er syklist snakket mye om at innenfor utholdenhetsidretter så de er mer selvstendige sammenlignet med de som driver med ballidretter, og at dette også påvirker hvordan de spiser. Han tror syklistene er flinkere med kostholdet sitt sammenlignet med utøvere fra andre idretter.

Jeg tror syklistene er mye flinkere, i hvert fall til å spise, enn mange andre idretter. Og i sykling så er det ikke noe sånn at du er for tjukk eller for tynn. Eller.. hvis du er for tjukk så blir du kanskje litt ertet, eller ikke ertet, men kommentert litt da. For det er ikke så kult å være syklist på høyt nivå hvis du er litt tjukk da. Eller da er du heller ikke på så høyt nivå da. Vi er veldig selvstendige da, tror jeg, eller vet jeg, i forhold til mange andre idretter. Så jeg tror det smitter over på kostholdet vårt også. Vi driver med en idrett som vi driver med selv liksom, det er ikke en lagidrett på samme måte som håndball og fotball. (9. intervju, Henrik, sykkel – om matkulturen i sykkelmiljøet)

Kristian som er fotballspiller snakker også om at det er forskjell på hvordan de som driver med ballspill er i forhold til de som driver med utholdenhetsidretter. Han har en oppfatning om at utholdenhetsutøverne er mer strukturerte og flinkere til å opparbeide seg rutiner, sammenlignet med ballspillutøverne. Både når det gjelder mat og skole.

Ja, eller jeg tror de er flinkere til å opparbeide seg rutiner og sånne ting. Fordi jeg føler at sånn type sykling og sånn, de som driver med det er litt mer strukturerte, og ofte litt bedre på skolen og sånne ting. Så de er litt mer strukturerte da, mens vi fotballspillere og for eksempel hockeyspillere er litt mer sånn sløve og sånne ting. (3. intervju, Kristian, fotball – om ulike idrettskulturer)

“Supersunn som toppidrettsutøver?”

Et viktig tema som kom fram under noen av intervjuene var “supersunn som toppidrettsutøver?”. En av jentene jeg snakket med som driver med orientering og skiskyting snakket om at mange tror at man som toppidrettsutøver er nødt til å være kjempesunn, og at man ikke kan spise snop eller unne seg noe godt. Dette er et interessant tema, som viser litt av disiplinen mange utøvere har i forhold til kosthold og trening. Heidi forteller litt om hvorfor hun tror at spiseforstyrrelser ofte forekommer innenfor toppidrett.

Eeeeh, fordi det er mye fokus på det. Og så er det kanskje mange som tenker at når du er toppidrettsutøver så må du være sunn og ha et veldig bra kosthold og du kan ikke kose deg med snop og sånn. Men jeg tenker at det er feil da. Men det er jo kanskje.. Det spørres hvor grensen går da om du har spiseforstyrrelser. Jeg vet ikke. (7. intervju, Heidi, skiskyting/orientering – om spiseforstyrrelser)

Dette temaet kom også fram under et av de andre intervjuene. Anders som er syklist snakker om at når sykkelsesongen er ferdig, er kostholdet litt mer avslappet, og ikke så supersunt. Da kan han ta seg den friheten til å gå på McDonalds en gang, eller gå ut og drikke alkohol med kameratene.

Ja, det er jo litt mer avslappet da rett etter at sesongen er ferdig. At du kanskje går på McDonalds en gang eller sånne ting. Så det har jo en del å si at sesongen er ferdig at det er ikke så farlig hvis du har glemt matpakken på trening og sånne ting. Så det endrer seg jo litt, men det er fordi du kan ta deg den friheten, og kanskje ikke spise så supersunt da. (9. intervju, Anders, sykkel – om kostholdet utenom sesong)

Under analysen fikk jeg inntrykk av at mange av utøverne, og da særlig utholdenhetsutøverne, har et veldig sunt kosthold. Spesielt i sesongen når de konkurrerer mest. De vet at sunn mat er viktig for å prestere, og er av den grunn veldig “flinke” med kostholdet sitt.

4.3 HVILKEN BETYDNING HAR MAT FOR UTØVERNE?

Inntrykket jeg fikk om matens betydning for utøverne er at mat i hovedsak er knyttet opp mot treningen. Det er viktig for informantene å få nok energi til å trene og konkurrere. Det handler mye om å få i seg nok mat, og ikke være sulten, slik at man presterer best mulig. De fleste informantene fokuserer også på at maten skal være sunn, og at de presterer best på næringsrik mat. Informantene snakker også om at mat kan være sosialt og koselig i andre situasjoner, men det faktum at de er idrettsutøvere spiller en stor rolle for hva de velger å spise.

”Mat som drivstoff”

Matens betydning for utøverne handler mye om å få i seg nok energi. Mat er først og fremst noe utøverne må ha for å fungere, for å klare dagen, treningene og konkurransene. Det fokuseres mye på å få i seg nok mat, og ikke være sulten. Mitt inntrykk er at mat i hovedsak er ”drivstoff” for utøverne når det er snakk om hverdagen. Heidi som driver med orientering forteller om hva mat betyr for henne, at det er noe hun må ha for å trene godt.

Jeg klarer egentlig ikke å fungere uten mat. Jeg blir helt slapp og ser hvite prikker. Ja, jeg må liksom ha det da. Hvis ikke så klarer jeg ikke å trene godt. (7. intervju, Heidi, skiskyting/orientering - om betydningen av mat)

Under intervjuene snakket vi om betydningen av mat, og mat i ulike situasjoner. Hos alle informantene er mat en viktig prestasjonsfaktor og spising er mye knyttet opp til treningen. Henriette som driver med orientering snakker om at mat er noe hun spiser for å få energi til å jobbe videre.

Mat, egentlig alt jeg spiser som gir meg energi. Det jeg får i meg i løpet av en dag som gjør at jeg klarer å jobbe videre egentlig. (8. intervju, Henriette, orientering – om betydningen av mat)

Noen av informantene mener også at mat har en følelsesmessig betydning og kan være hyggelig og sosialt i andre situasjoner, utenom idretten. Dette var imidlertid mindre viktig for informantene. Nina som er fotballspiller forteller at mat også er en sosial ting og at det er koselig å spise mat med venner.

Ja altså, for meg er det bare viktig for at jeg i det hele tatt skal kunne fungere. Så det er på en måte det helt enkle. Og ellers så er jeg veldig glad i mat, så det er en blanding av kanskje en sosial ting og det å spise mat med venner ikke sant, det er en koselig ting også på en måte. Men først og fremst så er det viktig for at jeg skal føle meg vel og bra. (6. intervju, Nina, fotball – om betydningen av mat)

Flere av informantene kommer inn på at i andre situasjoner, i for eksempel et selskap, på fest eller i helgene så spiser man mer fordi det er godt med mat og fordi det er sosialt, da er ikke treningen så mye i fokus. Mens hvis utøverne har konkurranse eller trening så blir det de spiser og når de spiser mye viktigere. Idretten betyr i hovedsak mye for hva utøverne spiser, og matens betydning er mye knyttet til det å få nok energi til idretten. Jeg opplevde under intervjuene at utøverne hadde ulike roller. De var både idrettsutøvere, men også vanlige ungdommer. Rollen som idrettsutøver tok imidlertid mye plass, og påvirket deres valg av matvarer mye. Idretten lå som regel i bakhodet, og de var nødt til å planlegge når og hva de spiste for å få best utbytte på treningen. Når de ikke hadde trening eller konkurranse, ble imidlertid maten mer en stemningsgreie og noe godt. Nina forteller om dette, at når det ikke er idrett i bildet, når det ikke er så mye press rundt, så spiser hun mer hva hun er i humør til.

Hmmm, ja. Altså det har vel på en måte det. Det er klart at hvis det er idrett inne i bildet, så er det mer sånn, hva er lurt, da tenker man jo mer på idretten kanskje. Men i andre tilfeller, når det ikke er noe sånt press rundt, så er det mer sånn hva man er i humør til. Da er det ikke så viktig da, da er det mer en stemningsgreie kanskje. (Nina, 6. intervju, fotball, - om matens betydning i ulike situasjoner)

4.4 HVILKE UTFORDRINGER OPPLEVER UTØVERNE I FORHOLD TIL MAT

De fleste av utøverne jeg intervjuet sa at de ikke hadde noen utfordringer når det gjaldt mat. Under analysen kom det imidlertid fram noen ting som utøverne syntes var vanskelig å få til når det gjaldt kostholdet sitt. Nok tid til det å planlegge og gjøre det de kanskje egentlig hadde tenkt i forhold til valg av mat, samt forberedelser av maten var en utfordring for informantene. Det å rekke å spise frokost, eller å få i seg mat på kvelden etter trening er utfordringer for flere. Matlyst kom også opp som en utfordring, og flere av utøverne syntes det kan være vanskelig å få i seg nok mat etter harde treningsøkter. Dette gjelder særlig noen av guttene som driver med ballidrett. Å spise sunt nok er en utfordring for noen. En av utøverne drikker for eksempel en del brus, og han syntes det er veldig vanskelig å kutte ut brusen. En av jentene jeg intervjuet synes også pris er en utfordring, i og med at det er mye billigere å kjøpe hveteboller framfor et ordentlig næringsrikt måltid. Nina som er fotballspiller forteller om dette.

Hvis jeg skal kjøpe mat for eksempel da, sånn ferdigmat, så er det klart at det er mye enklere å kjøpe en bollepose på skolen, fordi den koster 15 kroner. Enn å skulle kjøpe et måltid, for det er fort nesten hundrelappen. Så penger har veldig mye å si, det er ikke sånn at jeg bare kan bruke penger på det jeg vil. Så det er litt sånn stramt budsjett. Ja, men det er heller viktig for meg å prøve å spise litt variert, men prøve å begrense det. Ja, utgiftene. (6. intervju, Nina, fotball – om mat og pris)

“Det er et tidsspørsmål med mat og sånn”

Tid og planlegging er en utfordring for flere av informantene. Dette gjelder særlig utøverne som drev med ballspill. Enkelte av utøverne synes det er vanskelig å planlegge å ta med seg nok mat, og ofte kan det bli for lite mat før trening. Noen hadde også opplevd å få for lite energi på trening, og bli sliten og slapp. Å rekke å spise frokost, og å smøre niste til resten av dagen er en utfordring for noen av ballutøverne. Nina forteller at det ofte kan være vanskelig å planlegge måltidene gjennom dagen, og at det er lett å prioritere vekk kostholdet hvis en har dårlig tid.

Det handler litt om planlegging. Hvis man ikke er så flink til det, jeg er ikke så veldig strukturert på den fronten der så ja jeg føler ting skal gå litt fort og jeg har litt hastverk akkurat når det gjelder mat da. Så da er det kanskje lett å tenke, ja jeg har ikke tid til å lage frokost liksom, så det blir bare å ta med meg et eple eller... Det er veldig lett å prioritere vekk kostholdet eller mat da. Hvis man har dårlig tid. (6. intervju, Nina, fotball- om mat og planlegging)

Selve kveldsmåltidet syntes også ut til å være et problem for flere, da de ofte har sene treninger. Matlyst etter kveldstreningene er blant annet en utfordring. Både på grunn av lite tid, fordi de må sove, men også på grunn av at de ikke har lyst på mat etter harde økter. Siv som driver med fotball snakker om at hun er flinkere med maten på dagtid fordi da spiser hun på skolen, mens på kveldstid blir det ofte dårlig med maten.

Pleier jo å prøve å spise to timer før. Og ikke rett opp til treningen, det går veldig dårlig for meg. Så prøver jeg å spise rett etter trening, jeg er mye flinkere til det på morgen treningen, for da er vi på skolen og så spiser vi. Men etter treningene på ettermiddagen er det litt vanskeligere. Noen ganger så trener vi til kl. ti om kvelden og jeg er veldig ømfintlig for søvn. Så da er det bare å komme seg hjem og legge seg i senga med en gang. Så det er et tidsspørsmål med mat og sønn. (1. intervju, siv, fotball – om mat og tid)

“Å ikke kjøpe noe godt, hvis man har lyst på noe godt da”

Å spise sunt nok er noe enkelte av utøverne opplever som en utfordring. Morten som er håndballspiller synes blant annet det er vanskelig å begrense brusdrikkingen. I en periode hadde han vært “flink”, og kuttet den ut, men så opplevde han at han sprakk, og begynte å drikke brus igjen. Han forteller litt om hvordan han opplevde dette.

Jeg gjorde det veldig mye før jeg begynte her, og en i en periode før det så hadde jeg et halvt år hvor jeg ikke drakk brus i det hele tatt. Men så begynte jeg igjen med en Pepsi max boks, og da sprakk jeg som en alkoholiker. Så etter det, etter at jeg begynte her, så har det bare gått litt sånn gradvis oppover. Dessverre. (5. intervju - Morten, håndball – om brusdrikking)

En annen av utøverne jeg intervjuet syntes det kan være vanskelig å holde seg unna søtsaker i butikken når han handler, i hvert fall nå når han bor på hybel og må handle selv. Anders som er syklist forteller om dette.

Jaaa, det er jo vanskelig hvis du går og handler, å ikke kjøpe noe som er godt, hvis du har lyst på noe godt da. I hvert fall hvis du går og handler alene og butikken er rett ved. Når jeg bodde hjemme, så kjøpte jo mamma inn all maten og det var ikke noe butikk i nærheten. Så det er jo en liten utfordring det. (9. intervju, Anders, sykkel – om utfordringer)

Dette sitatet viser også at det kan være en utfordring for Anders å bo på hybel og måtte stå for innkjøp og matlaging selv.

”Jente og gutteidrett”

Intervjuene viste ikke så mange ulikheter mellom jentene og guttene jeg intervjuet. Men når det gjelder hvilke utfordringer utøverne opplever, er dette noe forskjellig mellom kjønnene. Enkelte av guttene har for eksempel problemer med å få i seg nok mat. Dette gjelder i hovedsak guttene som driver med fotball, ikke utholdenhetsutøverne. Når vi snakket om å få i seg nok mat gjennom dagen, var det også flere som visste om gutter som syntes det var vanskelig å få i seg nok mat. Dette så ikke ut til å være et problem for noen av jentene. Thomas som er fotballspiller forteller om at noen på laget hans sliter med å få i seg nok kalorier.

På laget vårt så har vi en del av dem som ikke klarer å spise nok da, i forhold til treningsmengden. Og så har vi tatt det opp da, at vi spiser for dårlig. Så da var det jo mange som skjerpet seg. Men det er litt forskjellig, noen spiser veldig bra. Så er det et par som spiser dårlig, har dårlige matvaner og sånn. Vi har en som er fra USA, han spiser mye muffins og sånn på skolen. Men det er mange av de som ikke får i seg nok kalorier da. (2. intervju, Thomas, fotball – om energiinntak)

Når det gjelder jentene har de mer utfordringer i forhold til planlegging av måltidene, tid til å lage mat, samt matlyst på morgenen. Det å få i seg nok mat gjennom dagen kom ikke opp som en utfordring blant jentene. Under intervjuene fikk utøverne noen spørsmål om hvordan de opplevde vektfokus i idrettsmiljøet de trente i. Ingen av utøverne følte det var noe press i forhold til vekt, og det var ikke noe de snakket veldig mye om. Ikke noe utover det som var normalt i alle fall, mente de. Når det var snakk om vekt, var det imidlertid mer ønskelig for guttene å gå opp i vekt og bygge muskler, enn det var å gå ned i vekt. Mens jentene snakket mer om å gå ned i vekt og ikke legge på seg. Ingen av utøverne følte imidlertid at vekt var et stort fokus i deres idrettsmiljø, og det varierte om det var guttene eller jentene som var mest

opptatt av vekten i de ulike idrettsmiljøene. Utøverne fikk også noen spørsmål knyttet til spiseforstyrrelser og om de hadde opplevd at noen i deres idrettsmiljø hadde hatt spiseforstyrrelser. De fleste utøverne hadde opplevd dette, og i alle tilfellene var det jenter de visste om. Noen av guttene snakket også om at de visste om noen gutter som hadde slitt med å få i seg nok kalorier, men at det da ikke var snakk om en spiseforstyrrelse. Heller det at vedkomne var for lat til å lage mat, og ikke hadde så god matlyst. Morten som driver med håndball forteller om dette.

I forhold til en del jenter da. Som for eksempel ikke har spist på hele samlinger. Hvis det har vært cup en hel helg, så har de nesten ikke spist noen ting. Og det vises jo til slutt. Det er ikke så mye med gutter egentlig. Men det har vært en del der også som har slitt med å få i seg mat. I hvert fall på morgen når man er trøtt i trynet og sånn. (5. intervju, Morten, Håndball – om spiseproblemer hos jenter og gutter)

Under alle intervjuene så visste utøverne om jenter med spiseforstyrrelser, og ikke gutter. Dette var et klart skille. Det ble ikke funnet noen andre store skiller mellom kjønn under analysen. De største skillene var mellom utøvere fra vektavhengige idretter og utøvere fra ikke-vektavhengige idretter, og ikke mellom kjønn.

4.5 HVOR OG FRA HVEM FÅR UTØVERNE INFORMASJON OM ERNÆRING?

Utøverne mener at skolen og idretten er viktigste arena for å få informasjon om ernæring, og de stoler mest på informasjonen de får der. De fleste informantene hadde hatt jevnlig foredrag om ernæring gjennom toppidrettsgymnaset de går på. Både gjennom prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon*, men også foredrag fra Olympiatoppen og gjennom faget treningslære. Flere av utøverne føler at de har hatt så mange foredrag om ernæring, at det meste er repetisjon nå. Noen synes det er bra med repetisjon, mens enkelte mener at dette førte til at de blir lei, og slutter å ta til seg informasjonen. Når det gjelder media, føler noen av informantene at media påvirker dem litt i forhold til matvarevalg. Men de fleste utøverne tror ikke de blir så mye påvirket av media, siden informasjonen en får gjennom media sjelden er rettet mot idrettsutøvere. Venner, trenere og foreldre er personer informantene hører på når det gjelder råd om ernæring. Noen få av informantene pleier også å sjekke opp ting på Internett, og noen av guttene innenfor ballspillidrett får en del ernæringsinformasjon gjennom

Gymgrossisten⁴ og Proteinfabrikken. Enkelte av utøverne forteller også at de stort sett kjører sitt eget løp når det gjelder mat og ernæring, de vet hva som er sunt og hva som fungerer for å prestere, og de hører ikke så mye på råd om ernæring fra ulike arenaer.

”Det er veldig opp og ned blant nivåene”

Temaet “det er veldig opp og ned blant nivåene” tar for seg hvordan informantene opplever fokuset på ernæring, og hvor mye snakk det er om mat og ernæring i klubben og blant utøverne. Dette er både en oppfatning utøverne har om at det blir mer fokus på ernæring jo høyere nivå man er på, men også et inntrykk jeg fikk av de utøverne som var mest “seriøse”, sammenlignet med de utøverne som ikke hadde like høye ambisjoner i forhold til idretten sin. Flere av informantene forteller at fokuset på ernæring og betydningen av optimalt energi og næringsinntak avhenger av graden av seriøsitet hos utøveren. Det går igjen at seriøse utøvere og de som praktiserer idrett på høyt nivå har mer fokus på ernæring. Dette gjelder også klubben og trenerne deres. Nina som er fotballspiller forteller at de utøverne som spiller fotball på høyt nivå har mer fokus på ernæring sammenlignet med de utøverne som spiller på lavere nivå.

Det ser man jo i klassen min også, når det er forskjellig nivå på elevene, noen spiller i toppserien og landslag for den sags skyld, og da er det selvfølgelig mye større fokus for dem, å være opptatt av helse og ernæring. Enn de som spiller litt mer for gøy og egentlig ikke er så flinke som et landslag vil at du skal være da. Så det er forskjell på det. (6. intervju, Nina, fotball – om økt ernæringsfokus på høyere nivå)

Siv som også er fotballspiller forteller at i hennes klubb er det ikke så mye snakk om ernæring. Men hun pleier å trene jevnlig med et lag i en høyere divisjon, og når hun trener med dette laget er det mye mer profesjonelt når det gjelder mat. Da står det frukt framme på trening og utøverne får sportsdrikk. Hun påpeker at dette også handler om økonomi.

Nei, nesten ikke i det hele tatt. Eller ikke på det laget som jeg spiller i nå. Men så har jeg vært med en del med toppserielaget. De er jo litt mer seriøse og da er det jo sånn at det er frukt på trening og sportsdrikk og på trening kan man få en sjokoladebar. Det er liksom litt mer sånn da. Men ikke noe der jeg er nå. (1. intervju, Siv, fotballspiller – om økt fokus på ernæring på høyere nivå)

⁴ Gymgrossisten og Proteinfabrikken er to forskjellige leverandører av kosttilskudd. De selger blant annet proteinshaker, sportsbarer og vitamin- og mineraltilskudd (hentet fra www.gymgossisten.no og www.proteinfabrikken.no)

Under intervjuene fikk også jeg inntrykk av at utøverne som var mest seriøse når det gjaldt idretten sin, og som virkelig satset, var veldig seriøse også når det gjaldt kostholdet sitt. De hadde en klar plan på hva de spiste. Dette inntrykket fikk jeg særlig fra noen av utholdenhetsutøverne. Et eksempel på dette er Sindre som driver med langrenn. Han forteller om hvordan en vanlig dag er for han når det gjelder trening og kosthold. Han bor på internat oppe ved skigymnaset han går på.

I går så spiste vi frokost, jeg og de jeg bor med. Vi er fire stk. som spiser det samme nesten. Så vi starter med sånn godmorgen frokostblanding. Så en porsjon med det og så er det ut å trene. Og så kommer vi inn igjen og så blir det enten ei skive eller to der. Og så lager vi niste til skolen og så er vi på skolen til halv ett og da er det lunsj, så da spiser vi den. Og kl. halv 4 så er det middag. Og matvanene der er... Nå har de endret litt på maten, så nå er det litt mer variert mat. Før var det litt mer det samme. Vi har fått nye kokker nå. Så da er det fisk en gang i uka der uansett. Og så, hvis det er en andre økt, så spiser vi jo før den. Frokostblanding da og eller så på kvelden så lager vi kanskje en til middag, for eksempel en pastarett, og hvis vi er ganske mette så blir det kanskje bare noe gryn eller ei skive før vi legger oss. Vi legger oss i ti tida sånn ca. (4. intervju, Sindre, Langrenn – om matvaner en vanlig dag)

Dette er en utøver som har en klar rutine på hvordan han spiser i forhold til treningen sin, det er ikke tilfeldig. Det går igjen at utøverne som er seriøse i sin satsning på idretten, også er fokusert på maten.

4.6 HVILKE TANKER HAR UTØVERNE OM DEN TIDLIGERE REGISTRERTE OVERHYPPIGHET AV SPISEFORSTYRRELSER BLANT TOPPIDRETTSUTØVERE I ENKELTE IDRETTSGRUPPER?

Flere av utøverne som ble intervjuet synes det er rart at spiseforstyrrelser forekommer innenfor toppidrett. De mener at en kan jo ikke prestere bra uten å spise, og det at det må jo alle forstå. Allikevel hadde de fleste av utøverne jeg snakket med opplevd at en eller flere i deres idrettsmiljø hadde slitt med spiseforstyrrelser. Noen av utøverne mener at det høye prestasjonspresset kan være negativt, og at ikke alle takler det, og at dersom man for eksempel ser at en tynn utøver gjør det bra, kan det føre til at noen lett kan tro at det er det som skal til for å bli bedre. Henriette som driver med orientering forteller om dette.

Jeg synes egentlig det er litt rart fordi jeg er jo alltid opptatt av å spise for å bli bedre da, at trening ikke har noe mening hvis du ikke spiser sånn at kroppen bygges opp igjen, men jeg skjønner jo at noen får sykdommen allikevel hvis andre konkurrenter er tynnere, veier mindre og løper fortere da. Så er det veldig lett å tenke at det er det som er skylden kanskje. (8. intervju, Henriette, orientering – om spiseforstyrrelser)

”Et samfunnsproblem”

I løpet av intervjuene ble informantene spurt om hva de tenker om den høye forekomsten av spiseforstyrrelser i idretten og om de hadde noen tanker om hva man kan gjøre for å forebygge dette problemet. En av informantene snakket mye om at spiseforstyrrelser er et samfunnsproblem, og at det ikke bare er selve idretten som er problemet. Det hjelper ikke å bare være seg selv, samfunnet og media påvirker oss og man må yte mer for å strekke seg mot idealkroppen. Det er ikke bare idretten, det er samfunnet rundt oss. Hun snakket også om at det ikke er et eget valg, vi har skapt det samfunnet vi har i dag.

Vi har på en måte skapt den verden vi har nå. Jeg tror det går veldig mye på, det trenger ikke nødvendigvis å være selve idretten, jeg tror det er på en måte bare samfunnet rundt også tv og hvordan man ser at alle ser ut da, alle disse som er på tv og kjendisene, og hvordan de på en måte... Ja. Selvefølgelig hvis man har noen idrettslige forbilder som ser kjempe bra ut, og man på en måte yter for å prøve å se sånn ut. Ja, jeg vet ikke, jeg tror det er ganske vanskelig å skulle endre på det ... sånn uten videre. Det hjelper på en måte ikke å si bare vær deg selv. (6. intervju, Nina, fotball - tanker om spiseforstyrrelser i idretten)

”Stressa forhold til mat”

Noen av informantene opplever det negativt når det blir mye informasjon og fokus på ernæring. De synes det er bedre å ha et ”normalt” forhold til mat, vite litt hva som er sunt og ikke, men ikke overfokuserer og tenke for mye på det. Hvis man blir for opptatt av ernæring blir det ”feil balanse”. Nina som er fotballspiller snakker om at det lett kan bli veldig mye å tenke på hvis en får for mye ernæringsinformasjon.

Jeg kan vel alltid kunne mer, men jeg føler at det jeg kan holder for meg i hvert fall. Men det er jo sikkert lurt å kunne mer, det er bare.. Da blir man så veldig opptatt av, alle de tingene blir så mye å tenke på, på en måte. Hvis man skal bli så opptatt av det. (6. intervju, Nina, fotball – for mye fokus ikke bra)

Heidi som driver med skiskyting og orientering snakker om at det er bra å ha noen i miljøet som er litt avslappet til mat, noen som er litt ”useriøse”. Slik at ikke alle blir så opptatt av å spise sunt hele tiden.

Jeg tror ikke det hadde vært så veldig bra hvis hele skolen skulle... Hvis alle skulle begynt å tenke på det hele tiden og ikke kunne være litt mer useriøse da, eller sånn. Jeg tror ikke det hadde vært så bra for miljøet egentlig. Jeg tror det er bra å ha noen som driter litt i hva de spiser da, som ikke tenker så mye. Er litt avslappet da. (7. intervju, Heidi, skiskyting/orientering – om fokus på ernæring)

“Første klasse”

Første klasse går igjen som en tid hvor utøverne var veldig fokusert på maten, dette gjelder særlig noen av jentene. Et nytt miljø, mange seriøse utøvere samles og man sammenligner seg mye med andre. To av jentene mente de ble ekstra opptatt av å spise sunt i første klasse. Nina som er fotballspiller forteller om hvordan hun opplevde ernæringsfokuset i første klasse.

Jeg var veldig opptatt av det, sånn i første klasse når det var veldig mye fokus på toppidrett. Fra ungdomskolen. For min del så ble det veldig stor overgang til jeg skulle trene to ganger om dagen. Det ble veldig seriøst da. Og da var det klart at det var veldig sånn, oi.. alle var så opptatt av hva de spiste og hva de spiste til en hver tid. Og da ble det litt sånn... Da sjekket jeg mye hva jeg spiste og hva det inneholdt og de tingene der, men det har vel egentlig bare.. Jeg har skjönt at det blir litt feil fokus inni mellom. Det er litt feil balanse, hvis man har veldig mye fokus på det. Så nå er det vel mer normalt, å ha litt kunnskap om hva som er sunt og hva som ikke er så sunt. Det er en mer normal holdning til det tror jeg. (6. intervju, Nina, fotball – om første klasse)

Heidi som driver med skiskyting og orientering mener at det kanskje kunne være negativt å få mye informasjon om ernæring og spiseforstyrrelser. Hun opplevde at jentene ble veldig opptatt av å spise sunt når de hadde foredrag om ernæring i første klasse. Hun syntes dette var en ulempe. For noen kan det være bra å begynne å spise sunnere, mens andre lett kan bli overfokusert på maten når det blir mye fokus på ernæring i miljøet.

Ja. Jeg tror ikke det hadde vært så bra hvis noen hadde kommet å snakket om mat og hvordan man burde spise og sånn, for da kan det være at folk hadde tenkt, eller det kan være at noen hadde lagt om matvanene sine og blitt mye sunnere og sånn, og kanskje det hadde vært bra. Men så kan det hende at noen hadde tatt det litt ekstremt da. Så kunne det på en måte kanskje ødelagt treningen og sånn, jeg vet ikke. Så det er veldig forskjellig da. (7. intervju, Heidi, skiskyting/orientering – tanker om forebygging av spiseforstyrrelser)

Mitt inntrykk var at første klasse på toppidrettsgymnas var en utfordring for noen av utøverne jeg snakket med. De opplevde et nytt miljø med mange seriøse utøvere, og dette gjorde at de ble mer fokusert på hva de spiste og begynte å sammenligne seg mer med andre utøvere.

“Å forebygge spiseforstyrrelser”

Alle informantene ble spurt om de hadde noen tanker om hva man kunne gjort for å forebygge spiseforstyrrelser innenfor idrett. Utøverne synes dette er et vanskelig tema, og mener det er vanskelig å forebygge spiseforstyrrelser. De fleste utøverne syntes det er positivt med mer informasjon om mat, ernæring og spiseforstyrrelser. Enkelte av utøverne mener imidlertid at

for mye informasjon kan være negativt, fordi det kan føre til at man blir enda mer opptatt av å spise sunt. De fleste utøverne mener at mer åpenhet rundt spiseforstyrrelser er viktig, og at trenerne snakker mer om mat og ernæring. Det er viktig at det ikke blir tabu å snakke om vekt og spiseforstyrrelser. Kristian som er fotballspiller forteller litt om hvordan han opplever at spiseforstyrrelser er et tema en ikke snakker så mye om.

Jeg vet ikke helt hvordan man skal gjøre det, men jeg føler det er litt sånn tabu å snakke om det. Siden jeg ikke har hørt om det, så er det tydeligvis sånn man ikke snakker om da. Så det er vel kanskje det største problemet, at man ikke snakker om det. Men det er vel sikkert et kjent problem. (3. intervju, Kristian, fotball- om spiseforstyrrelser)

Kristian mener at foredrag med personer som har opplevd spiseforstyrrelser er positivt. Han mener at dette skaper mer åpenhet rundt temaet, og at man forstår at det kan skje hvem som helst.

Ja, jeg tenkte litt på, vi hadde et foredrag i andre klasse tror jeg, med en eller annen fyr som hadde hatt spiseforstyrrelser. Han hadde blitt overtrent, sånn var det. Han hadde trent for mye og sånne ting. Og jeg tenker at å ha foredrag med folk som har hatt spiseforstyrrelser og opplevd sånne ting. Man blir litt mer åpen på det da, og man ser liksom at det kan skje hvem som helst. (3. intervju, Kristian, fotball- om spiseforstyrrelser)

Enkelte av de andre utøverne mente også at det var viktig å snakke mer åpent om mat og ernæring, og at trenerne kunne komme med påminnelser om å spise riktig. Det var imidlertid viktig at trenerne ikke maset for mye, for da ble det for mye press, og det var negativt. Noen av guttene er opptatt av at det ikke skal være for mye mas og press rundt det med mat og vekt, fordi det fører til mer stress. Det er bra med påminnelser, men det er viktig at trenerne ikke maser. Thomas som er fotballspiller snakker om dette. Han mener også at felles måltider er viktig for å oppdage at noen sliter med maten, og at en får støtte fra lagkameratene.

Ja.. Jeg følte jo litt at jeg ble maset på av trenerne når de hele tiden spurte meg hva jeg veier og hva jeg har spist og sånn. Det er veldig mye fokus, det er litt slitsomt da. Og da blir det sånn, åå da orker jeg ikke. Så det kan være et forslag at trenerne ikke maser så mye om det, at man får påminnelser, men ikke så mye. Ja og på idrettskolen så få vi jo frokost, men vi kunne heller da fått lunsj. At vi fikk et bra måltid etter trening, at vi spiste et varmmåltid da. Og da hadde man jo spist mer og da kan man jo i gruppen se om noen sliter og prøve å "backe" dem opp. For det er jo bedre å få støtte av kamerater enn trenere og voksne. (2. intervju, Thomas, fotball – tanker om forebygging av spiseforstyrrelser i idretten)

Å få bedre veiledning hvis en skal gå opp eller ned i vekt er også viktig. Morten som er håndballspiller mener at hvis noen først har bestemt seg for å gå opp eller ned i vekt, så kommer personen til å gjøre det uansett. Men hvis han får veiledning, så vil det være lettere å gjøre det riktig. Det er litt på samme måte som med sex, man kommer jo til å ha det uansett. Dette er viktig med tanke på forebygging av spiseforstyrrelser mener han.

Ja. Men du gjør det allikevel. Så det har jo ikke noe å si. Det er litt sånn som sex på en måte. Du har det jo uansett, selv om du ikke får lov. Og da kan du enten velge å bli gravid fordi du ikke får nok hjelp, eller få hjelp og så ikke bli det. (5. intervju, Morten, Håndball, om veiledning i forhold til vektendring)

4.7 OPPSUMMERING AV RESULTATKAPITTELET

Hovedfunnene i resultatkapitlet vil avslutningsvis oppsummeres kort.

Vi har sett at matkulturen til utøverne som ble intervjuet er noe forskjellig. Utøverne fra utholdenhetsidrettene gav uttrykk for å være veldig "flinke" med kostholdet sitt, og norsk husmannskost preger matvanene deres. De snakker ikke så mye om maten i idrettsmiljøet, og det de spiser ser ut til å være en vane og noe som er godt innarbeidet i miljøet. "Disiplin og struktur" preger utholdenhetsutøvernes kosthold og hverdag. De er "flinke" både når det gjelder mat og trening, men også strukturerte i forhold til skolen. Noen av utholdenhetsutøverne tror også de ville spist mer usunt dersom de ikke trente så mye. Enkelte av utøverne mener at utholdenhetsutøverne konkurrerer mer seg imellom, også utenom treningene. Når det gjelder ballspillutøverne spiser de fleste av dem også sunt og regelmessig i forhold til treningen. Ballspillutøverne har imidlertid et noe mer avslappet forhold til maten, og deres måltider er litt mer tilfeldige. Flere av ballspillutøverne påpekte at de føler de kan spise det de vil, og at de kan unne seg usunn mat. Det har ikke så mye å si, siden de trener såpass mye.

Når det gjelder informasjon om ernæring opplevde flere at utøverne at jo høyere nivå man er på, jo mer informasjon og fokus er det på ernæring. Og jo mer snakker trenerne og utøverne om maten. Første klasse på toppidretts gymnaset var en utfordring for noen av utøverne. Et nytt miljø, med mange seriøse utøvere, gjorde at utøverne sammenlignet seg mye med andre utøvere. Dette førte også til at det ble mye fokus på ernæring i første klasse. Vi har sett at

noen av utøverne mener det er viktig å unngå et “stresset forhold til mat”. Det er positivt å vite hva som er sunt og ikke sunt, men å overfokusere på kosten kan være negativt. Når det gjelder spiseforstyrrelser, mener enkelte av utøverne at dette er et samfunnsproblem og ikke bare knyttet til idretten. For å forebygge spiseforstyrrelser i idretten er det viktig å snakke åpent om problemet. Å gi informasjon om ernæring og spiseforstyrrelser er viktig mener de fleste utøverne. Noen av utøverne opplevde imidlertid at mye informasjon kunne føre til at det blir et overfokus på ernæring i miljøet. Vi har sett at enkelte av utøverne mener det ikke er nødvendig være supersunn som toppidrettsutøver. Og at det kan være bra å ha noen som er litt avslappet til maten i miljøet. Dette vil drøftes videre i diskusjonen av resultatene.

5 Diskusjon

I første del av kapittelet vil forskningsmetoden som ble benyttet i masteroppgaven drøftes. Det vil reflekteres over hvordan intervjusituasjonen, forskerens rolle og utvalget i studien kan ha påvirket resultatene. Studiens validitet, samt metodiske utfordringer og begrensninger vil drøftes underveis. Siste del av metodediskusjonen vil ta for seg etiske betraktninger knyttet til studien. Avslutningsvis vil resultatene diskuteres.

5.1 METODEDISKUSJON

Kvalitativ metode egner seg best for å beskrive og analysere fenomener, og få en dypere forståelse innenfor et område (Malterud, 2002). Metoden er også nyttig dersom det er gjort lite forskning på temaet, eller hvis en på forhånd ikke har oversikt over relevante svaralternativer i problemstillingen. Begrunnelsen for valg av denne metoden i studien er som tidligere nevnt å få en dypere forståelse av hva unge idrettsutøvere tenker i forhold til mat, ernæringsinformasjon, vekt og spiseforstyrrelser. Og hvordan de opplever matkulturen i idrettsmiljøet sitt. Hvis hensikten med oppgaven hadde vært å kartlegge hva utøverne spiser og om de spiser i tråd med kostholds-anbefalingene for idrettsutøvere, for eksempel ved veid kostregistrering, ville det vært naturlig å bruke en kvantitativ tilnærming. Dersom en ønsker å si noe om “hvor mye?” eller “hvor ofte”, eller hvis det er ønskelig å se “hvor effektivt?” noe er, bør kvantitativ metode benyttes (Malterud, 2002). I masteroppgaven var det imidlertid ønskelig å finne ut mer om “hva som foregår?” og hvordan de involverte opplever situasjonen. Det var derfor naturlig å benytte en kvalitativ tilnærming for å svare på problemstillingen.

5.1.1 *Det kvalitative dybdeintervju*

Datainnsamlingen er et ledd i planleggingen av utvalgsstrategien, og det er viktig å vurdere hvilken form for datainnsamling som vil gi mest mulig relevant informasjon for å besvare problemstillingen (Malterud, 2003). I oppgaven ble dybdeintervju benyttet. Observasjon og fokusgruppeintervjuer ble vurdert, og ville sannsynligvis også gitt relevant informasjon om matkulturen i de ulike idrettsmiljøene. På grunn av oppgavens tidsmessige ramme var det imidlertid realistisk å kun benytte en form for datainnsamling. Fokusgrupper er nyttig for å få tak i dynamikken mellom informantene, og delte erfaringer dem imellom (Malterud, 2003). Situasjonen kan på en annen side lett domineres av enkeltpersoner, og gruppeintervjuer kan

være vanskelig å styre dersom en har lite erfaring og trening på området. Jeg valgte derfor å ikke bruke metoden. Observasjon kan gi mye relevant informasjon knyttet til hvordan fenomenet utarter seg i hverdagslig sammenheng (Patton, 2002). Det ble blant annet vurdert å være med på noen av utøvernes samlinger, og observere det som foregikk der. Hvis jeg kun hadde ønsket å se på matkulturen i ulike idrettsmiljøer, er det mulig at observasjon ville blitt benyttet. En del av problemstillingen var imidlertid å finne ut mer om unge idrettsutøveres tanker og holdninger til mat. Intervjusituasjonens fortrolighet og ro kan skape en trygghet, og være godt egnet til å lytte til informantene opplevelser og erfaringer på området (Malterud, 2003). Å få utøvernes perspektiv på området var en viktig del av hensikten med oppgaven. Jeg synes derfor det passet best å bruke intervjuer for å samle inn data. I og med at mat kan være et sensitivt tema for mange var det også av etiske årsaker naturlig å gjøre dybdeintervjuer i masteroppgaven.

5.1.2 Intervjusituasjonen

Forholdet mellom forsker og informant er av betydning for intervjuetsituasjonen og informasjonen som blir gitt, og det er viktig å reflektere over hvordan dette kan ha påvirket datamaterialet (Kvale, 1997) Intervjuene i masteroppgaven ble gjort med ungdommer på 18 år. Jeg opplevde at det var en utfordring å intervju enkelte av informantene, fordi noen av dem var ganske usikre og ikke veldig åpne. I det ene intervjuet jeg hadde, satt informanten på en kontorstol som kunne rotere rundt. Den satt han og snurret fram og tilbake på hele tiden mens han hadde armene i kors. Han satt med ytterklærne på under hele intervjuet og i starten ville han nesten ikke se på meg. Dette gjorde det vanskelig å intervju han og jeg følte at han ikke var veldig interessert i å være der. Heldigvis løsnet han litt opp etter hvert, og vi fikk til en fin samtale. Hvor verbale utøvere var, varierte veldig. Noen av informantene snakket mye, mens andre ga relativt korte svar. Dette var en utfordring med tanke på å få nok datamateriale, og kan være en begrensning i studien. Jeg opplevde imidlertid at de fleste utøvere åpnet seg mer utover i intervjuene, slik at samtalen fløt bra etter hvert.

Forskerens evne til å lytte aktiv, og vite når en skal utdype svarene informantene gir, er et viktig punkt i det kvalitative forskningsintervju (Patton, 2002). Dette krever nøye planlegging av intervjuguide og naturligvis en del erfaring på området. Til tross for at det ble gjort pilotintervjuer, opplevde jeg i de første intervjuene å være ganske fastlåst i intervjuguiden.

Dette løsnestid når jeg ble vant til å intervjuer, og i de siste intervjuene kunne jeg nesten legge bort intervjuguiden. Det ble også lettere å utdype interessante tema som utøverne snakket om etter hvert, og de siste intervjuene fløt bedre sammenlignet med de første. Under transkriberingen av intervjuene var det lett å høre hvilke temaer som burde vært utdypet mer, og enkelte av intervjuene kan ha blitt preget av mangelfull oppfølging av interessante temaer. Datamaterialet kunne for eksempel blitt enda rikere dersom intervjuene hadde blitt gjort en gang til. På den andre siden opplevde jeg å få mye informasjon hos særlig noen av utøverne, og dette gjorde at det ble besluttet å ikke gjøre flere intervjuer. Hvor intervjuet foregår, vil også ha betydning for intervjusituasjonen (Malterud, 2003). Det er derfor viktig å finne et passende sted for intervjuene. Alle hovedintervjuene i masteroppgaven ble utført på ulike kontor ved Norges idrettshøgskole, Senter for idrettsskedeforskning. For min del var det veldig greit å ha en fast plass å møte utøverne på. På en annen side er det mulig at informantene ville følt seg mer komfortable hvis intervjuet hadde blitt gjort hjemme hos dem, og at de da ville åpnet seg enda mer under intervjuet. Jeg opplevde imidlertid at det fungerte fint å gjøre intervjuene på et kontor, i og med at vi unngikk mye støy og avbrytelser på den måten.

5.1.3 Forskerens forforståelse

Forskerens utgangspunkt og teoretiske referanseramme spiller en rolle i valg av problemstilling, datainnsamling, analyse og formidling av resultater (Malterud, 2003). Forskerens rolle vil påvirke forskningsprosessen og resultatene, uansett hvilken metode som benyttes. Det er viktig å klargjøre forskerens forforståelse og påvirkning ovenfor informantene, og være bevisst på denne underveis i prosessen. Som nevnt i metodekapittelet studerer jeg ernæring og jobber som ernæringsfysiolog. Jeg har også drevet aktivt med dans og opplevde lite kunnskapsformidling knyttet til ernæring innenfor dansemiljøet jeg trente i. Jeg kommer ikke utenom at min teoretiske kunnskap og tidligere erfaringer kan ha påvirket forskningsarbeidet knyttet til unge idrettsutøvere og mat. Det at jeg er en ung kvinne og kun seks år eldre enn informantene, kan ha påvirket informantenes fortrolighet til meg. På den ene siden kan informantene ha opplevd det positivt at jeg var ung, og at de følte de snakket med en som kunne relatere seg til dem. På den andre siden kan dette ha ført til at informantene følte at min rolle var mindre autoritær, og at de av den grunn ikke følte de kunne åpne seg for meg. Jeg valgte bevisst å ikke fortelle utøverne at jeg jobbet som ernæringsfysiolog, for å

unngå at dette påvirker svarene de gav meg. Jeg ville at de skulle føle at alle svar om deres matvaner var akseptable. Under analysen av datamaterialet vil forskerens rolle også være av betydning (Thagaard, 2009). Forskerens forforståelse kan blant annet påvirke hva som vektlegges i analysen. I verste fall kan dette føre til at det ikke fremkommer noe nytt under analysen, og at resultatene bare bekrefter forskerens forventninger til prosjektet. Hvis en har en bevisst holdning til sin forforståelse, kan dette imidlertid forebygges.

5.1.4 Informantene

Informantene i undersøkelsen var 18 år gamle idrettsutøvere på relativt høyt nivå. Alle hadde ambisjoner om å bli så gode som mulig i idretten sin. Utøverne representerer ulike sær idretter, og fem utøvere innenfor ikke-vektavhengige idretter og fire utøvere innenfor vektavhengige idretter ble intervjuet. I følge Malterud (2003) er utvalget avgjørende for hvordan en vil klare å belyse problemstillingen. Det er viktig å velge informantene strategisk. Den interne validiteten i oppgaven står sentralt her, og informanter som kan bidra med mest mulig informasjon på området bør rekrutteres. Før en rekrutterer informanter er det derfor viktig å ha en klar plan på hva en ønsker å se på i forskningsprosjektet. I masteroppgaven var det ønskelig å finne ut mer om matkulturen innenfor to ulike idrettsmiljøer, utøvere fra både vektavhengige og ikke-vektavhengige idretter ble derfor rekruttert. Å rekruttere informanter kan imidlertid være vanskelig, og i noen tilfeller vil en ikke alltid klare å få det utvalget en ønsker. I masteroppgaven ble fem av intervjuene gjort med ballspillutøvere, selv om det var ønskelig å rekruttere utøvere fra flere ikke-vektavhengige idretter. Tilsvarende når det gjelder de vektavhengige idrettene var utvalget preget av utholdenhetsutøvere, og det ble ikke gjort dybdeintervjuer med utøvere innenfor dans, turn eller kampsport, selv om dette var ønskelig. Det kan være en begrensning i studien. En kommer ikke utenom at ballspillutøvere og utholdenhetsutøvere kan ha andre tanker om mat, en annen matkultur og andre utfordringer knyttet til mat enn utøvere som praktiserer andre idretter. På en annen side vil det muligens være gunstig å konsentrere seg om to idrettsgrupper i og med at tidsrammen for masteroppgaven var begrenset. Det gir en anledning til å få en dypere forståelse av matkulturen i disse idrettene og få et rikere datamateriale, enn hvis en hadde valgt en utøver fra hver idrett.

I kvalitativ forskning er det ønskelig å fortsette å rekruttere informanter, til en har nådd et metningspunkt med tanke på informasjon (Thagaard, 2009). Med andre ord, når det ikke fremkommer noe ny informasjon på området. Dette kalles *Theoretical Saturation* (Malterud, 2003). I noen studier vil en få nok informasjon med et lavt antall informanter, mens en i andre studier vil trenge flere informanter. Størrelsen på utvalget avhenger av hensikten med studien, hvor komplekse spørsmålene i studien er, hvor “dypt” en går i intervjuene og tiden og ressursene man har til rådighet (Patton, 2002). Antallet informanter kan derfor variere fra studie til studie. I masterprosjektet ble det gjort 9 dybdeintervjuer. Dette antallet ble først og fremst valgt på grunn av oppgavens tidsmessige ramme. Ved et høyere antall informanter er det mulig at en ville fått et enda rikere datamateriale. På en annen side opplevde jeg at temaene begynte å gjenta seg når jeg gjorde de siste intervjuene. Muligens var 9 utøvere et tilstrekkelig antall informanter for denne studien. Det er viktig å reflektere over muligheten for at informantene som samtykket til å delta i studien, kan ha vært mer reflekterte og bevisst i forhold sine matvaner og ernæring, enn det andre utøvere ville vært. Jeg opplevde at noen av informantene var veldig åpne når det gjaldt å fortelle meg om sitt idrettsmiljø og forhold til mat, og jeg ble overasket over hvor reflekterte enkelte av dem var, særlig siden de var så unge. En kan ikke utelukke at resultatene kunne blitt annerledes dersom intervjuene hadde blitt gjort med andre utøvere.

Alle informantene i masteroppgaven var med i prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon*. Dette kan ha hatt betydning for datamaterialet. Informantene hadde mottatt flere foredrag om ernæring og spiseforstyrrelser gjennom prosjektet, noe som kan ha påvirket svarene de gav meg når vi snakket om temaet. Informantene visste også at jeg jobbet i prosjektet. I noen av intervjuene fikk jeg inntrykk av at informantene hadde en formening om at jeg ønsket å fokusere mye på spiseforstyrrelser, selv om dette ikke var tilfelle. Dette kan ha påvirket svarene de ga meg. At noen av utøverne bodde på hybel og noen bodde hjemme sammen med familien, er også viktig å poengtere. Muligens vil matvanene til de som bor på hybel være forskjellig fra matvanene til de som bor hjemme. Enkelte av utøverne bodde også på internat ved skolen, hvor de blant annet fikk felles middag ved skolen på hverdage. Bosituasjonen til toppidrettselevne som ble intervjuet var derfor noe forskjellig. Dette er en faktor som muligens kan ha betydning for matvanene og matkulturen til utøverne, og det er ikke utenkelig at resultatene ville blitt annerledes dersom alle utøverne hadde bodd hjemme sammen med familien. På en annen side var det ikke slik at alle ballspillutøvere bodde på hybel eller at

alle utholdenhetsutøverne bodde hjemme, dette varierte veldig. Jeg ble mer oppmerksom på viktigheten av utøvernes bosituasjon i løpet av studien. Ved en eventuell planlegging av en utvidet undersøkelse bør dette tas hensyn til. Det er også viktig å poengtere at å intervju vanlige ungdommer som ikke driver med toppidrett kunne ha styrket validitet i studien. Det ville gitt en mulighet til å se om det er spesielle forskjeller i matvaner og matkultur mellom de ungdommene som praktiserer idrett og de som ikke gjør det. På grunn av tidsmessige årsaker ble det imidlertid besluttet å kun intervju idrettsutøvere i denne studien.

5.1.5 Validitet

Ingen kunnskap gjelder i alle situasjoner, og for et hvert formål (Malterud, 2003) Studiens validitet er derfor viktig å gjøre rede for. Den interne validiteten i en undersøkelse omhandler studiens relevans, om det er brukt relevante metoder for å studere det aktuelle fenomenet og om en har klart å belyse formålet med studien. Dette er tidligere blitt drøftet under valg av metode, forskerens rolle og utvalget i studien. Når det gjelder ekstern validitet omhandler dette studiens overførbarhet. I kvalitative studier vil en ikke kunne generalisere resultatene til populasjonsnivå på samme måte som en kan i kvantitative studier (Thagaard, 2009).

Hensikten med kvalitativ forskning er ikke å kunne generalisere, men å innhente ny kunnskap og få en dypere forståelse om fenomenet som studeres og relevante prosesser som kan gi grunnlag for utvikling av nye teoretiske perspektiver (Malterud, 2002). Det vil imidlertid ikke si at kunnskapen en får gjennom kvalitative studier ikke har overførbarhet. Det ble gjort 9 dybdeintervjuer i masteroppgaven. Forskjeller mellom de ulike matkulturene i de forskjellige idrettsmiljøene, og tankene og holdningene som fremkom hos utøverne i forhold til mat gjelder først og fremst for disse utøverne, og deres idrettsmiljø. Resultatene vil ikke kunne overføres til totalpopulasjonen av toppidrettsutøvere i Norge. Det er allikevel ikke utenkelig at resultatene fra denne studien også kan gjelde andre utøvere, i lignende situasjoner.

Resultatene fra masteroppgaven bidrar til en økt forståelse knyttet til ulikhetene i matvaner og matkultur mellom vektavhengige idretter og ikke-vektavhengige idretter, og da spesielt mellom utholdenhetsutøvere og ballspillutøvere.

5.2 Etiske betraktninger

Det ble rekruttert informanter fra ulike skoler og klasser, for å unngå at bare noen utøvere, og ikke alle fra en klasse, skulle få mulighet til å være med på dybdeintervjuet. Å rekruttere utøvere fra bare en klasse eller en skole kunne ført til at andre elever fra samme klasse ville lurt på hvorfor ikke de var valgt ut til å være med, i tillegg til at det kunne begrenset stratifiseringen av utvalget. Kun utøvere uten symptomer på spiseforstyrrelser ble inkludert i masterstudien. Dette er tidligere kartlagt i prosjektet *Idrett, helse, kropp og prestasjon*. Å intervju utøvere med symptomer på spiseforstyrrelser eller en reel spiseforstyrrelse krever mer kompetanse på området og egner seg ikke i en masteroppgave hvor temaet er mat. Det er imidlertid viktig å huske på at selv om man ikke har en spiseforstyrrelse, kan mat være et sensitivt tema for mange (Slettebø, 2008). Hvis det hadde vist seg at noen av informantene hadde et hjelpebehov, for eksempel en spiseforstyrrelse eller ble mobbet på grunn av vekt, ville dette blitt fulgt opp. Det ville da vært viktig at dette ble tatt videre med informantens tillatelse. Hvis en slik situasjon hadde oppstått, ville jeg sammen med mine veiledere vurdert hva som burde gjøres. Foreldrene til eleven og skolehelsetjenesten kunne da ha vært mulige samarbeidspartnere, dersom informanten ga tillatelse til det. Det oppstod imidlertid ingen slike situasjoner i forbindelse med intervjuene.

5.3 RESULTATDISKUSJON

I det følgende vil resultatene i oppgaven drøftes i lys av tidligere forskning og teori. I diskusjonen av resultatene ble det valgt å fokusere på studiens hovedfunn. Avslutningsvis vil oppgaven konkluderes, og det vil bli gjort anbefalinger om videre forskning på området.

5.3.1 Ulikheter mellom matkulturen hos utøvere fra vektavhengige idretter og utøvere fra ikke-vektavhengige idretter

En del av problemstillingen var å finne ut mer om matkulturen blant utøvere fra forskjellige idretter. I og med at det er dokumentert en overhyppighet av spiseforstyrrelser blant toppidrettsutøvere og en overhyppighet av spiseforstyrrelser blant utøvere fra vektavhengige idretter, sett i forhold til ikke-vektavhengige idretter var det grunnlag for å forvente at utøvere i disse vektavhengige idrettene ville ha et mer anstrengt, strukturert og ”sunt” kosthold enn utøvere i de ikke-vektavhengige idrettene (Byrne & Mclean, 2002). I denne studien ble det

især sett på ulikheter mellom matkulturen og matvanene til utholdenhetsutøvere og ballspillutøvere. Det syntes å fremkomme noen forskjeller mellom utøverne som ble intervjuet, og hovedinntrykket var at utholdenhetsutøverne hadde god struktur på hverdagen og matvanene sine, og de fokuserte mye på å spise sunt for å prestere optimalt. De hadde en klar plan for hva de spiste, og matvanene deres var preget av innarbeidede vaner, norsk husmannskost og matpakke. Enkelte av utholdenhetsutøverne trodde også de ville spist mer usunt dersom de ikke hadde vært toppidrettsutøver. Når det gjelder ballutøverne som ble intervjuet spiste de også sunt, men matvanene deres var litt mer tilfeldig, og flere av ballspillutøverne følte de kunne spise det de ville siden de trente så mye. Hovedinntrykket var at ballspillutøverne var litt mer avslappet når det gjaldt mat, og de planla ikke maten i like stor grad som utholdenhetsutøverne. Noen av ballspillutøverne spiste også litt mer usunt. En studie som tar for seg spisevaner blant 18 år gamle fotballspillere viser at det var behov for mer ernæringskunnskap blant utøverne og mer kunnskap knyttet til bruk av kosttilskudd (Jonnalagadda, Rosenbloom & Skinner, 2001). 55 % av spillerne hadde regelmessige besøk ved *fast food*⁵ restauranter, og over 50 % av utøverne var av den oppfatning at proteintilskudd var nødvendig for muskelvekst. Resultatene i masteroppgaven støtter dette til en viss grad og viser at de mannlige ballspillutøverne som ble intervjuet brukte proteintilskudd, og mente at det var nødvendig når en hadde behov for å gå opp i vekt. De fleste ballspillutøverne ga også uttrykk for å ha et noe mer tilfeldig og mindre sunt kosthold sammenlignet med utholdenhetsutøverne. På en annen side viser forskning at utøvere innenfor ikke-vektavhengige idretter møter kostholdsanbefalingene bedre sammenlignet med utøvere fra vektavhengige idretter, men at de fortsatt har behov for intervensjoner knyttet til ernæring, og da spesielt kalsiuminntak (Croll et al. 2006).

Personer som utvikler spiseforstyrrelser er ofte veldig perfektjonistiske, disiplinerte og strukturerte, i sær personer som utvikler anoreksi (Skårderud, 2007). En kan i så måte spekulere i om det faktisk at flere av utholdenhetsutøverne som ble intervjuet ga uttrykk for å være disiplinerte i forhold til mat og trening, og hadde struktur på hverdagen sin, og planla maten, betyr at de har et annet forhold til mat enn de utøverne de her sammenlignes med. Dette er interessant med tanke på at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere i vektavhengige idretter sammenlignet med ikke-vektavhengige idretter. Resultatene viser at

⁵ Det engelske uttrykket *fast food* ble benyttet i teksten på grunn av mangel på et norsk ord med samme betydning.

noen av utøverne opplevde at miljøet blant utholdenhetsutøverne var mye preget av konkurranse utøverne imellom, også utenom treningen. Å praktisere idrett på høyt nivå, handler mye om å sammenligne seg med andre og konkurrere (Sundgot-Borgen et al., 2004). Utøvere som driver med individuelle idretter som for eksempel ski, friidrett og orientering konkurrerer mot hverandre, mens ballspillutøvere spiller på et lag, og konkurrerer mot andre lag. Muligens kan dette også påvirke miljøet, og gjøre at miljøet blant utholdenhetsutøverne blir mer konkurransepreget, også utenom treningen. Muligens også når det gjelder matvanene til utøverne. På en annen side viser resultatene at utholdenhetsutøverne ikke fokuserte så mye på mat og ernæring, de snakket ikke så mye om maten, men matvanene deres så ut til å være en vane. Overopptatthet av mat, kropp og vekt et kjennetegn hos personer med spiseforstyrrelser (Klepp & Aarø, 2009). Dette så ikke ut til å være tilfelle i idrettsmiljøet til utholdenhetsutøverne som ble intervjuet i denne studien. Noen av ballspillutøverne som ble intervjuet hadde imidlertid inntrykk av at utholdenhetsutøverne i deres klasse, og da især jentene, var veldig fokuserte og opptatt av hva de spiste. De mente at jentene som drev med utholdenhetsidrett var mer fokusert på ernæring sammenlignet med jentene som drev med ballidrett. Flere av utøverne som ble intervjuet snakket også om utøvere fra taekwondo, som også regnes som en vektavhengig idrett, hadde et høyt fokus på ernæring. I og med at det ikke ble gjort noen dybdeintervjuer med utøvere innen kampsport, kan ikke dette baseres på annet en et inntrykk utøverne som ble intervjuet hadde om taekwondoutøverne. Når det gjelder vekt og kroppssammensetning opplevde ingen av utøverne som ble intervjuet at dette var et stort fokus i deres idrettsmiljø. Det var heller ingen spesielle skiller mellom utøverne fra vektavhengige idretter og utøvere fra ikke-vektavhengige idretter når det gjelder fokuset på vekt. Det er imidlertid viktig å påpeke at ingen av utøverne som ble intervjuet hadde symptomer på spiseforstyrrelser, og at fokuset på mat, kropp og vekt sannsynligvis ville vært annerledes hos utøvere med symptomer på spiseforstyrrelser.

5.3.2 Mat og toppidrett

Et sunt kosthold og nok mat og drikke er en viktig del av toppidrettsutøverens vei til gullmedaljen. For å prestere optimalt er idrettsutøvere nødt til å være nøye med matvarevalg og tid for matinntak, og idrettsutøvere får blant annet utarbeidet egne kostholdsanbefalinger (IOC, 2003). Vi har gjennom resultatene sett at utøverne som ble intervjuet var opptatt av hvordan de spiste i forhold til trening og konkurranser, og at de fikk i seg nok mat. Særlig

noen av utholdenhetsutøverne var nøye med å spise sunt, for å prestere optimalt. Resultatene viser at matens betydning for utøverne var mye knyttet til idretten, og at mat først og fremst var “drivstoff” for å få nok energi til treningen. Roos og Wandel gjorde i 2004 en kvalitativ studie på menn innenfor ulike yrkesgrupper og deres matvaner (Roos & Wandel, 2004). Mennene som ble intervjuet snakker om mat som brensel, at de spiser for å bli mett og for å få energi, særlig i hverdagen. Dette gjaldt især de mennene som jobbet som tømrere eller sjåførere. Noe av det samme gjelder utøverne som ble intervjuet i forbindelse med masteroppgaven. Men her er det å prestere best mulig og unngå å bli slapp og sliten på trening også en viktig faktor. Roos og Wandel hevdet videre at maten var mer forbundet med nytelse og kos i helgene (Roos & Wandel, 2004). Utøverne som ble intervjuet mente også at mat kunne ha andre betydninger i helger, på fest og når de ikke hadde trening eller konkurranser. Da ble smaken, det sosiale og stemningen rundt måltidene viktigere. Mitt inntrykk var at utøverne hadde en rolle som idrettsutøver, men også en rolle som vanlig ungdom. Deres rolle som idrettsutøver var imidlertid betydningsfull, og idretten hadde mye å si for deres hverdag og matvaner.

Vi har sett at noen av utøverne mente at det var viktig å vite hva som var sunn mat og ikke sunn mat, men å unngå å ha et “stresset” forhold til mat. Noen av jentene som ble intervjuet opplevde at det ble veldig mye fokus på ernæring blant utøverne når de fikk mye ernæringsinformasjon, særlig i første klasse på toppidrettsgymnaset. Enkelte av jentene mente av det var bra å ha noen som var litt avslappet til mat i miljøet, for å unngå at alle ble overopptatt av maten. Det blir litt “feil balanse” å være veldig fokusert på ernæring mente en av jentene. Dette viser litt om hvordan utøverne påvirker hverandre og hvordan de blir påvirket av informasjonen de får om ernæring. På mange måter kan dette sammenlignes med Foucaults genealogiske teori om at individer sosialiseres og får kunnskap gjennom den konteksten de befinner seg (Coveney, 2000). I toppidretten har tiår med forskning og erfaringer knyttet til prestasjonsernæring skapt et etablert paradigme om hvordan utøverne bør spise for å prestere optimalt. Forskningen knyttet til prestasjonsernæring er stadig under utvikling, og Olympiatoppen formidler blant annet råd om ernæring til norske utøvere (hentet fra www.olympiatoppen.no). Utøverne vet at for å bli best så er det viktig å fokusere på kostholdet i tillegg til treningen. Dette omhandler overføring av normer og praksiser som på mange måter kan sammenlignes med religion (Augestad & Bergsgard, 2007). Det skaper en disiplin hos utøverne når det gjelder matvaner og trening. Resultatene fra denne studien viser

at noen av utøverne opplevde en negativ påvirkning på miljøet og matvanene til utøverne når de fikk for mye ernæringsinformasjon. De mener at det var positivt å være litt mer avslappet til maten, og at det var viktig å unngå et ”stresset forhold til mat”.

Toppidrettsutøvere blir regnet for å være en utsatt gruppe når det gjelder spiseforstyrrelser (Skårderud, 2007). De to fenomenene har en rekke fellestrekk, og man er nødt til å være opptatt hva man spiser som idrettsutøver. Forskning har også vist at visse forhold idretten muligens kan disponere for utviklingen av en spiseforstyrrelse (Sundgot-Borgen et al., 2004). Resultatene viser at noen av utøverne trodde at mange har en oppfatning om at en som toppidrettsutøver er nødt til å ha et veldig sunt kosthold og at en ikke kan unne seg så mye godteri og usunn mat. Vi har sett at noen av utholdenhetsutøverne var veldig “flinke” med kostholdet sitt gjennom sesongen, mens utenom sesong så var det rom for å gå på McDonalds eller dra ut å drikke alkohol med venner. Kostholdsanbefalingene for idrettsutøvere viser at idrettsutøvere bør ha et sukkerinntak under 15 E%, mens den generelle befolkningen anbefales et sukkerinntak under 10 E% (Helsedirektoratet, 2003). Denne anbefalingen er annerledes for idrettsutøvere fordi det for enkelte utøvere kan være kan være gunstig å øke sukkerinntaket litt for å sikre nok karbohydrater. Det er viktig å formidle til utøverne at de har et høyt energibehov når de trener mye og samtidig er under vekst og utvikling. Selv om de bør fokusere på å spise næringstett og variert mat, så trenger de nødvendigvis ikke å velge lettprodukter⁶, som for eksempel meieriprodukter uten tilsatt sukker. Dersom de har store treningsmengder, kan dette ekstra sukkeret være gunstig for å sikre tilstrekkelig karbohydratinntak. Med tanke på alt fokuset på overvekt og slanking i media, så er det viktig at utøverne er klar over at sunn mat ikke nødvendigvis omhandler “slankemat”.

For mange idrettsutøvere kan det være en utfordring å få i seg nok energi. Utøvere som har et for lavt energiinntak over tid kan blant annet oppleve endokrine forstyrrelser (IOC, 2007). Det er i den sammenheng viktig at unge idrettsutøvere får i seg nok kalorier, samt nok karbohydrat for å fylle kroppens glykogenlagre. På den ene siden er det viktig å være fokusert på kostholdet sitt som toppidrettsutøver, når en vet hvor mye et sunt kosthold og nok mat har å si for prestasjonen (Helsedirektoratet, 2003) Utøvere som slurver med maten og væskeinntaket sitt kan risikere å prestere dårligere sammenlignet med hva de ville gjort hvis

⁶ Lettprodukter er matvaner som inneholder mindre fett eller sukker. For å kalle et produkt lett må det inneholde minst 30 % mindre energi enn originalproduktet (hentet fra diabetesforbundet.no).

de var nøye med å spise og drikke nok og riktig i forbindelse med treningen. På den andre siden er det en balansegang når det gjelder å være opptatt av kostholdet sitt og å være overopptatt av maten og å utvikle en spiseforstyrrelse hvor maten er hovedfokus og overstyrer andre ting i livet (Drevon, Blomhoff & Bjørneboe, 2007). På grunn av de helsemessige fordelene ved et sunt kosthold, samt kostholdets betydning for prestasjonen er det viktig at unge idrettsutøvere spiser sunt. Som enkelte av informantene hevder kan det imidlertid være gunstig å være litt mer avslappet når det gjelder ernæring. Antropologen Mary Douglas oppfatning om at ulike kulturer har ulike matsystemer, og at dette skaper en grense til omverden kan sammenlignes med resultatene i masteroppgaven. Både når det gjelder det prestasjonsfokuserede matsystemet vi ser i toppidrettsmiljøet, men også med hensyn til ulikhetene mellom de to idrettsmiljøene vi har sett på i denne studien. Vi har sett at matvanene og matkulturen i de to idrettsmiljøene er ganske forskjellige. På mange måter kan en si at utholdenhetsutøverne og ballspillutøverne kan lære noe av hverandre når det gjelder mat. Som tidligere nevnt opplevde enkelte av informantene det positivt å være sammen med utøvere fra ballspillidretter, siden de hadde et noe mer avslappet forhold til mat. Likeledes er det mulig at utøvere innenfor ballidrett kunne dratt nytte av å lære litt mer av utholdenhetsutøverne, i forhold til planlegging av måltider.

5.3.3 Første klasse på toppidrettsgymnas

Som vi har sett så opplevde især noen av jentene som ble intervjuet at det ble veldig mye fokus på maten i første klasse. Et nytt miljø, med mange seriøse utøvere, gjorde at utøverne begynte å sammenligne seg med andre utøvere, også når det gjaldt spisevaner. Resultatene viser at noen av jentene opplevde dette som negativt, og at mange av jentene på skolen ble veldig fokusert på hva de spiste første året på toppidrettsgymnas. En kvalitativ studie gjort i 2000 på amerikanske hockeyspillere viser at spillerne opplevde en helt ny spisesituasjon første året på gymnaset (Smart & Bisogni, 2001). Hockeyspillerne opplevde store forandringer i hvordan de tenkte, følte og oppførte seg i forhold til mat dette året. Mange hadde flyttet hjemmefra og dette var deres første mulighet til å bestemme matvanene sine selv. Spillerne opplevde å bli påvirket av andre utøvere, og spiste i mange tilfeller annerledes enn hva de ville gjort hvis de var alene. Hockeyspillerne opplevde imidlertid den nye spisesituasjonen som en positiv erfaring, og de synes det var gøy å få tips om mat fra eldre utøvere. Det var en del av sosialiseringprosessen, og en del av det å bli inkludert i laget. På

mange måter kan dette sammenlignes med resultatene i masteroppgaven. Utøverne som ble intervjuet opplevde også noen av disse forandringene når det gjaldt matsituasjonen, især skiutøverne som bodde på internat, og som hadde felles måltider på skolen. Resultatene viser imidlertid at enkelte av utøverne opplevde denne nye matsituasjonen og dette nye miljøet som negativt, i forhold til at enkelte av utøverne ble veldig fokusert på hva de spiste i denne tiden. Det er usikkert om dette skyldes det nye miljøet, eller som tidligere nevnt at utøverne fikk mye informasjon og foredrag om ernæring og spiseforstyrrelser dette året. Trolig kan en kombinasjon av disse faktorene gjøre at noen av utøverne opplevde et overfokus på ernæring det første året på gymnaset.

I denne alderen er ungdommene i en fase av livet hvor de løsriver seg fra familie, og hvor venner trolig påvirker dem mye, også i forhold til matvaner (Story et al., 2002). Det foregår ofte et skifte i når det gjelder matvaner i denne alderen, hvor mange ungdommer begynner å spise mer ute sammen med venner. I forhold til forebygging av spiseforstyrrelser og livsstilssykdommer, og for personer som jobber med ungdommer vil det trolig være viktig å være bevisst på dette første året på videregående. For ungdommer som er disponerte for en spiseforstyrrelse, vil en slik ny situasjon muligens kunne være en utløsende faktor for en spiseforstyrrelse. En vet at endring av livssituasjon i noen tilfeller kan fungere som en utløsende faktor for spiseforstyrrelser (Skårderud, 2007). På en annen side kan dette nye miljøet og spisesituasjonen som utøverne opplever i første klasse på videregående være positivt i forhold til matvanene hos utøverne. De amerikanske hockeyspillerne opplevde at de lærte mer om et sunt kosthold gjennom å observere og høre på eldre utøvere i denne tiden (Smart & Bisogni, 2001). Og de lærte mye om hvordan et sunt kosthold kunne være en fordel i idretten. Trolig vil utøvernes bosituasjon, om de bor hjemme sammen med familien eller alene på en hybel også ha betydning for deres matvaner og forhold til mat i denne tiden.

5.3.4 Kan man forebygge spiseforstyrrelser?

Tidligere forskning viser at det er vanskelig å forebygge spiseforstyrrelser, på grunn av sykdommens sammensatte årsaksforhold (Skårderud et al., 2004). Det er gjort lite forskning på temaet, og få studier er gjort i forholdt til forebygging av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere (Martinsen, Sundgot-Borgen, 2010). Resultatene viser at utøverne som ble intervjuet også tror det er vanskelig å forebygge spiseforstyrrelser. At spiseforstyrrelser er et

samfunnsproblem og ikke bare et idrettsproblem var et tema i resultatene. Spiseforstyrrelser blir gjerne kalt “en lidelse for vår tid”, og er en sykdom som knyttes til dagens samfunn, mediepress og tynnhetsideal (Klepp & Aarø, 2009). Det handler ikke bare om idretten, og type idrett, men også om hvordan samfunnet påvirker oss. På en annen side ser det ut til at visse forhold i idretten muligens kan disponere for utviklingen av en spiseforstyrrelse, i og med at toppidrett og spiseforstyrrelser har en flere likheter (Skårderud, 2007).

Primær forebygging av spiseforstyrrelser omhandler informasjon og opplæring om lidelsen, samt informasjon om et sunt kosthold, sunne aktivitetsvaner og et positivt selvbilde (Sundgot-Borgen et al., 2004). Primærforebygging bør starte allerede i barne- og ungdomsalderen, da slanking og opptatthet av kropp og vekt ofte utvikles under puberteten. Olympiatoppen tilbyr kostveiledning og foredrag til norske eliteutøvere, samt toppidrettselever ved behov (hentet fra www.olympiatoppen.no). Det er først og fremst de utøverne som allerede er på et høyt nivå som får dette tilbudet. Resultatene viser at utøverne som ble intervjuet opplevde at fokuset på ernæring og informasjon om ernæring økte jo høyere nivå utøverne var på. Utøvere opplevde også at det var mer snakk om mat desto høyere nivå man var på. Naturlig nok vil utøvere på høyt nivå ha et bedre støtteapparat, også med tanke på kostveiledning og informasjon om ernæring. For å forebygge spiseforstyrrelser er det imidlertid viktig å begynne forebyggende arbeid tidlig, da lidelsen ofte utvikles under puberteten (Klepp & Aarø, 2009). Muligens vil det være gunstig med mer informasjon om ernæring hos unge utøvere, allerede i barnealder. Rosenvinge og Børresen (2004) påpeker imidlertid at å kun gi informasjon blir for enkelt når det gjelder å forebygge spiseforstyrrelser, og at informasjon om lidelsen i verste fall kan føre til fascinasjon og negativ opplæring av symptomer. Resultatene støtter dette til en viss grad og viser at noen av jentene som ble intervjuet opplevde det negativt når de fikk mye informasjon om ernæring og spiseforstyrrelser i første klasse. De opplevde at foredragene om ernæring førte til at det ble veldig mye fokus på maten i idrettsmiljøet, og at særlig noen av jentene ble overfokuserert på hva de spiste. Det er mange hensyn å ta når det gjelder forebygging av spiseforstyrrelser, og det kreves mer forskning på området. Trolig vil interaktive programmer som fokuserer på mestring og selvfølelse være gunstig for å forebygge lidelsen (Pratt & Woolfenden, 2003). Resultatene fra denne studien viser at det var ulikheter mellom matvanene og matkulturer til utholdenhetsutøverne og ballspillutøverne som ble intervjuet. Med tanke på forebygging av spiseforstyrrelser kan det muligens være gunstig med mer spesifikke intervensjoner, og forskjellige framgangsmåter for

ulike idrettsgrupper. På den andre siden viser de første resultatene fra hovedprosjektet at det ikke var en forskjell i slanking og forstyrret spiseatferd mellom vektavhengige og ikke-vektavhengige idretter blant unge idrettsutøvere (Martinsen et al., 2010).

6 Konklusjon og videre forskning

Denne studien bidrar til en økt forståelse av unge idrettsutøveres forhold til mat og forskjellene mellom matkulturen til utøvere fra utholdenhetsidretter og utøvere fra ballidretter. Gjennom intervjuene i denne studien har vi sett noen ulikheter mellom matkulturen og matvanene til utholdenhetsutøverne og ballspillutøverne som ble intervjuet. Matvanene og matkulturen til informantene som drev med utholdenhetsidrett bar preg av rutine, struktur, norsk husmannskost og planlegging, mens informantene som drev med ballidrett hadde et noe mer tilfeldig kosthold, og mange følte de kunne spise det de ville. Det kan spekuleres i om intervensjoner for å forebygge spiseforstyrrelser bør være mer spesifikke og fokusere på ulike områder til utøvere innen vektavhengige og ikke-vektavhengige idretter. Det kreves imidlertid mer forskning knyttet til forskjellene mellom disse idrettsmiljøene for å kunne si noe sikkert i forhold til dette. Vi har sett at spiseforstyrrelser innenfor toppidrett ikke bare handler om idretten, og om type idrett, men om dagens samfunn og samfunnets krav til tynnhet. Vi har sett at noen av utøverne mente det var viktig å unngå et “stresset forhold til mat”, og at for mye informasjon om ernæring kunne føre til et overfokus på mat i miljøet. Noen av utøverne mente at det ville være gunstig å ha noen i miljøet som var avslappet i forhold til mat. Det er ikke utenkelig at utøvere fra ballspillidretter og utøvere fra utholdenhetsidretter kan lære noe av hverandre når det gjelder mat, og dette bør overveies ved planlegging av intervensjoner knyttet til ernæring.

Fra enkelte av utøvernes perspektiv var første klasse på toppidrettsgymnas en utfordring, da de opplevde at flere av utøverne i miljøet ble overopptatt av kostholdet i denne perioden. Dette første året er en tid en burde være bevisst på når en jobber med unge utøvere, i sær når det gjelder forebygging av spiseforstyrrelser, da vi vet at en slik endring i livssituasjon kan utløse en spiseforstyrrelse dersom en er disponert for det. Utøverne i denne studien opplevde at fokuset på ernæring og informasjon om ernæring økte jo høyere nivå utøverne var på. Det er viktig å påpeke at for å forebygge spiseforstyrrelser er det gunstig å intervenere tidlig, og muligens bør intervensjoner rettes mot yngre utøvere, også på lavere nivå. Enkelte av informantene hevdet at en ikke var nødt til å være “supersunn” som toppidrettsutøver, at det burde være rom for å unne seg usunn mat av og til. Av prestasjons- og helsemessige årsaker er det selvfølgelig viktig at utøverne har et næringsrikt kosthold, og at de får i seg nok energi. Med tanke på spiseforstyrrelser er det imidlertid viktig at utøverne får lov til å være vanlige ungdommer også, og ha et noe mer avslappet forhold til mat, hvor de ikke er nødt til å

fokusere på idretten og prestasjonsernæring til en hver tid. Det er også viktig å få fram budskapet om at sunn mat ikke tilsvarer “slankemat”.

Det bør gjennomføres større kvalitative studier knyttet til idrettsutøvere og matkultur, for å få en bedre forståelse av idrettsutøveres forhold til mat og forskjeller mellom i matkulturer i ulike idrettsmiljøer. Ulike typer datainnsamling bør benyttes, blant annet observasjon av utøverne. Flere longitudinelle kontrollerte studier bør også gjennomføres for å på sikt kunne bidra i det forebyggende arbeidet i forhold til spiseforstyrrelser.

Litteraturliste

Augestad, P. & Bergsgard, N A. (2007). *Toppidrettens formel – Olympiatoppen som alkymist* (1. utgave). Oslo: Novus AS.

Bugge, A. (2007). *Ungdoms skolematvaner – refleksjon, reaksjon eller interaksjon*. Fagrappport nr. 4. Oslo: SIFO.

Byrne, S. & McLean, N. (2001). Eating disorders in athletes; A review of the literature. *Journal of science og medicine in Sport*, 4 (2): 145-159.

Byrne, S. & McLean, N. (2002). Elite athletes: effects of the pressure to be thin. *J Sci Med Sport*, 5 (2): 80-94.

Coveney, J. (2000). *Food, Morals and Meaning – The pleasure and anxiety of eating*. (2. utgave). New York: Routledge.

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., Story, S., Wall M., Perry, C. & Harnack, L. (2006). Adolescents Involved in Weight-Related and Power Team Sports Have Better Eating Patterns and Nutrient Intakes than Non-Sport-Involved Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 106 (5): 709-717.

Haraldsen, S. (2011). *Frykter økt slanking etter Johaug's maktdemonstrasjon*. Lest 18. januar 2011, http://www.dagbladet.no/2011/01/11/sport/ski/langrenn/tour_de_ski/15031078/

Hsieh, H. F. & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative health research*, 15 (9): 1277-1288.

IOC (2003) *Nutrition for athletes*. Lest 28. januar 2011, http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_833.pdf

IOC (2007). *Position Stand on The female athlete triad*. IOC Medical Commission Working Group Women in Sport. Lest 8. Mars 2011, http://www.olympic.org/Assets/ImportedNews/Documents/en_report_917.pdf

IS-0210. (2007). *Oppskrift for et sunnere kosthold - Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011)* Oslo: Departementene.

IS-1132 – rapport (2003). *Mat og prestasjon – kostholds anbefalinger for idrettsutøvere*. Oslo: Helsedirektoratet.

Jonnalgadda, S. S., Rosenbloom, C. A. & Skinner, R. (2001). Dietary Practices, Attitudes, and Physiological Status of Collegiate Freshman Football Players. *Journal of strength and conditioning research*, 15 (4) 507-513.

Klepp, K. I. & Aarø, L. E. (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (1. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju* (1. utgave). Oslo: Gyldendal AS.

Lorensen M. (2006). *Spørsmålet bestemmer metoden – forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag* (2. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk forlag.

Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for den norske legeförening*, 25 (122): 2468–2472.

Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder innenfor medisinsk forskning – en innføring* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Manore, M. M. (2002). Dietary Recommendations and Athletic Menstrual Dysfunction. *Sports Medicine*, 32 (14): 887-901.

Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls, *Br J Sports Med*, 44: 70–76.

Martinsen, M. & Sundgot-Borgen, J. (2010). *Er det mulig å forebygge spiseforstyrrelser i idretten?* Prosjektbeskrivelse. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Martinsen, M. (2009). *Symptomer på spiseforstyrrelser blant gutter og jenter ved toppidrettsgymnas i Norge*. Masteroppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M. A. (1999). Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings from Focus-Group Discussions with Adolescents. *Journal of the american diet association*, 99 (8): 929-937.

NOVA Rapport 21/05 (2005). *“Likestillingsprosjektets” barn – endringer i kjønnsforskjeller blant ungdom fra 1992 til 2002*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Patton, M Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3. edition). California: Sage publications.

Piran, N. (1999). Eating disorders: A trial of prevention in a high risk school setting. *Journal of primary Prevention*, 20 (1): 75-90.

Pratt, B. M., & Woolfenden, S. R. (2003). Interventions for preventing eating disorders in children and adolescents (Cochrane review). In: *The cochrane Library*, Issue 1, 2003. Oxford: Update Software.

Publikasjonsnummer: IS-188. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer – metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Nasjonalt råd for ernæring, januar 2011. Oslo: Helsedirektoratet.

Roos, G. & Wandel, M. (2004). *Menn og mat – Menn, yrkesgruppe og helselevsstil, En kvalitativ studie..* Prosjektnotat nr. 1. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.

Rosenvinge, J. H. & Børresen, R. (2004). Kan man forebygge spiseforstyrrelser? *Tidsskrift for den norske legeforening*, 15 (124): 1943-1946.

Slettebø, Å. (2008). Forskningsetikk i Brinchmann, B. S. (red.) *Etikk i sykepleien* (2. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk forlag, 208-219.

Skårderud, F. (2007). *Sterk/svak, håndboken om spiseforstyrrelser* (2. utgave). Oslo: Aschehaug & Co.

Skårderud, F., Rosenvinge, J. H. & Gøtestam, G. K. (2004). Spiseforstyrrelser – en oversikt. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 15 (124): 1938-1942.

Skårderud, F. (2007). Spiseforstyrrelser i Drevon, C. A., Blomhoff R. & Bjørneboe G. E A. (red.) *Mat og Medisin* (5. utgave) Kristiansand: Høgskoleforlaget AS – Norwegian academic press, 604-618.

Smart, L R. & Bisogni, C. A. (2001). Personal food systems of male college hockey players. *Appetite*, 37 (1): 57-70.

Smith, A. & Petrie E. (2008). Reducing the risk of disorderd eating among female athletes: A test of alternative interventions. *Journal of applied Sport Psychology*, 20: 392-407.

Smolak, L., Murnen, S K. & Ruble, A E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta- analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27 (4): 371-380.

Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Supplement to the Journal of the American dietetic association*, 103 (3): 40-51.

Spradley, J. (1979). *The ethnographic interview* (1. Utgave). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Strandbu, Å., Storvold, E. E. & Kvaalem I. L. (2007). Endringer fra 1992 til 2002 i selvrapportert slanking og problematiske spisemønster blant ungdom. *Tidsskrift for Norsk psykologiforening*, 44 (1): 4-10.

Sundgot-Borgen, J., Garthe, I. (in press) Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body composition, *Journal of sports science*, 12: 1-14 (Epub ahead of print).

Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26 (4): 414-419.

Sundgot-Borgen, J., Torstevdt, M. K. & Skårderud, F. (2004). Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 16 (124): 2126-2129.

Thagaard, T. (2007). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode* (3. utgave). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Utredningsserien 7:2000. (2000). *Alvorlige spiseforstyrrelser – retningslinjer for behandling i spesialhelsetjenesten*. Oslo: Helsedirektoratet.

Vesteng, C. (2011). *Noen av jentene er ikke så gode til å få i seg nok mat*. Lest 18. januar 2011, <http://www.vg.no/sport/ski/langrenn/artikkel.php?artid=10013293>

Virgine, A. & Stø, E. (2000). *Om matkultur - et felles SIFO-arbeid på oppdrag fra Statens landbruksbank*. Arbeidsnotat nr. 19:2000. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.

Vedlegg



Forespørsel til Deg om intervju tilknyttet prosjektet om idrett, helse, kropp og prestasjon.

Viser til telefonsamtale, og det intervjuet du ønsket å delta i og sender deg som avtalt litt mer informasjon om intervjuet, tidspunkt og sted vi ble enig om.

Etter kartleggingsundersøkelsen i prosjektet ”Idrett, helse, kropp og prestasjon” som vi gjennomførte høsten 2008, er det nå trukket ut et tilfeldig utvalg av de som deltok. Du er en av disse og får derfor denne forespørselen. Dette intervjuet vil inneholde tema knyttet til treningshistorie, vekst og utvikling, kosthold, og forhold til trenere og ledere i idretten.

Intervjuet vil bli gjennomført av Jorunn Sundgot-Borgen og Marianne Martinsen, hvor disse er underlagt taushetsplikt!

Vi gjør oppmerksom på at det er helt frivillig å delta på dette intervjuet.

Du har som avtalt blitt satt opp til intervju **xxxxx xxxxx Kl. xx**. Intervjuet vil vare ca. en halvtime. Du **møter opp på Norges Idrettshøgskole**, der en fra prosjektgruppen vil møte deg i resepsjonen. Vi minner om at alle reiseutgifter vil bli dekket av prosjektet*. Husk å ta vare på kvitteringer.

Vennligst bekreft at mailen er mottatt, at du ønsker å delta på intervjuet og at tidspunktet passer.

NB: Dersom du ikke skulle ønske å delta allikevel eller det oppstår noe som gjør at du ikke kan møte til oppsatt tid, vennligst gi beskjed så fort som mulig og til Kristin B Lundestad på telefon 99786178 eller denne mailen.

På forhånd takk.

Vennlig hilsen

Jorunn Sundgot-Borgen
Professor
Jorunn.Sundgot-Borgen@nih.no

Marianne Martinsen
Stipendiat
marianne.martinsen@nih.no

Kristin Brinchmann Lundestad
Masterstudent
kristinlundestad@hotmail.com

Praktisk info:

* Alle reiseutgifter vil bli dekket av oss, og vi ber deg om å velge billigste reisealternativ (husk studentpris) og retur-reise samme dag, om det lar seg gjøre. Dersom du må overnatte og ikke har mulighet til å bo hos venner/familie, gi oss beskjed, så ordner vi overnatting for deg. Vi gjør også oppmerksom på at vi kun dekker reiseutgiftene til deg som utøver. Ta vare på kvitteringer, du vil motta reiseregning og vil få hjelp til å fylle ut denne når du kommer til NIH. Husk å informere dine foresatte om din reiserute.

* Gardermoen til Oslo S: Ta flytoget - Tar ca 25 min. Nettsted for rutetider: www.flytoget.no <[file://www.flytoget.no](http://www.flytoget.no)>
. Fra Oslo S til Sognsvann (Norges idrettshøgskole): Følg skilt til T-bane på Oslo S, ta bane 3 (Sognsvann) og sitt på til endestasjonen (Sognsvann), ca 20 min - NIH ligger da på venstre side av veien.

Intervjuguide

Først vil jeg presentere meg selv og forklare informantene hvordan intervjuet kommer til å foregå.

- Hvorfor akkurat han/ hun er valgt ut til å være med.
- At jeg setter stor pris på at de tar seg tid til å være med på intervjuet.
- De spørsmålene jeg kommer til å stille deg er noe vi vet for lite om, og jeg trenger derfor noen svar for å kunne jobbe videre med at toppidrettselever skal ha en god opplevelse av tiden sin på toppidrettsgymnas.

Som en introduksjon vil jeg spørre informantene om de kan fortelle litt om seg selv og idretten sin.

- Bosisuasjon?
- Når begynte du med idretten?
- Hva som er positivt med å drive med idretten din?
- Hvor mye trener du i løpet av en uke?
- Reiser du mye i forbindelse med idretten?
- *Kamper, samlinger, konkurranser*
- Dersom du har tid til andre ting, hva gjør du på fritiden?

Temaer og spørsmål

1 Dine matvaner

Kan du fortelle meg litt om hvordan du spiser i løpet av en vanlig dag? (i går f.eks)

- *Kosttilskudd, barer, proteintilskudd osv? Hvis ja, hva og hvorfor?*

Regelmessige måltider?

Hvor pleier du å spise i løpet av dagen?

Pleier du å spise alene eller sammen med noen?

Spiser du stort sett det samme de dagene du skal konkurrere, eller spiser du annerledes da?

Hvordan spiser du i helgene sammenlignet med ukedagene?

- *alkohol, tobakk*

Er du opptatt av hva maten inneholder? (*proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer og mineraler*)

2 Mat på trening

Hvordan pleier du å spise i forbindelse med treningen?

Opplever du at det blir lagt til rette for at dere skal kunne spise og drikke så optimalt som mulig i forbindelse med treningen? Hvordan? (*På skolen, i klubben*)

3 Mat på reise/ Samlinger

Hvordan er det med maten når dere er på reise?

Hvordan pleier du å spise når du er på samling?

4 Betydningen av mat

Hva betyr mat for deg?

- *Prestasjon*
- *behov/sult, trøst*
- *glede*
- *kos*
- *sosialt*

Har mat ulik betydning for deg i forskjellige situasjoner?

- *I forbindelse med trening*
- *I lamme venner og familie*
- *Til ulike tider på døgnet*

5 Faktorer som påvirker matvalg

Hva er viktig for deg når du velger hvilken mat du skal spise?

- *Smak, lukt*
- *Tilgjengelighet/lettvint å lage*
- *Pris*
- *Hva andre velger – venner, familie, lagkamerater, trenere*
- *Prestasjon*
- *Helse, sunnhet*
- *Kalorier, næringsstoffer*

4 utfordringer i forhold til mat

Kan du fortelle meg litt om hvilke utfordringer du har med kostholdet ditt?

- *Mange forskjellige råd*
- *Få i seg nok mat*
- *Dårlig tid*
- *Spise sunt nok*

5 Mat og idrett

Hvor mye har det å være toppidrettselev å si for maten du velger?

Hvis du tenker på før du begynte på toppidrettsgymnas, hvordan var kostholdet ditt da i forhold til nå?

Er kostholdet ditt forskjellig i og utenom sesong? Hvordan?

8 Matkulturen i idrettsmiljøet (Spør om både skolen og klubben)

Kan du fortelle litt om hvordan du opplever matkulturen (må forklares) i ditt idrettsmiljø?

Spiser dere sammen? Når og hvor?

- *kantine?*

Føler du at det er mye fokus på ernæring i idrettsmiljøet ditt? For mye, for lite?

Hvordan tror du det er sammenlignet med andre idrettsmiljøer? For eksempel blant de som driver med ballidrett/utholdenhetsidretter i klassen din?

9 Informasjon om ernæring (Spør om både på skolen og i klubben)

Hvor får du informasjon om ernæring?

Hva lærer dere om mat og ernæring på skolen?

- *teori, praktisk matlaging, helse, prestasjonsernæring*

Hvordan opplever du kommunikasjonen med treneren/trenerne dine når det gjelder kosthold og måltidsrytme?

Føler du at du får den informasjonen du trenger om ernæring?

- *prestasjonsernæring*

Synes du at du kan nok om ernæring? Hvis ikke, hva føler du at du ikke kan nok om?

10 Vekt og kropp (Spør om både på skolen og i klubben)

Kan du fortelle meg litt om hvordan du opplever fokuset rundt dette med vekt og kroppssammensetning i ditt idrettsmiljø? Er det noe dere snakker om?

11 Spiseforstyrrelser

Har du noen gang opplevd at noen i ditt idrettsmiljø har hatt et problem i forhold til mat?

Har du fått med deg at det er en høy forekomst av spiseforstyrrelser i toppidretten?

Hva tenker du om dette?

Opplever du at spiseforstyrrelser er et problem i din idrett?

Hvorfor tror du i tilfelle det er slik?

Har du noen tanker om hva man kunne gjort for å forebygge problemet?

Er det noe du vil tilføye eller som du synes jeg skulle deg spurt om?

