



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Läskkonsumtion och uppfattningar om läsk bland gymnasieungdomar

Ann-Sofie Jansson och Charlotte Nilsson

Uppsats/Examensarbete: 15hp
Program/kurs: Kost- och friskvårdsprogrammet 180 hp
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2011
Handledare: Marianne Pipping Ekström
Examinator: Ann Glerup



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel:	Läskkonsumtion och uppfattningar om läsk bland gymnasieungdomar
Författare:	Ann-Sofie Jansson och Charlotte Nilsson
Uppsats/Examensarbete:	15hp
Program/kurs:	Kost- och friskvårdsprogrammet 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Ann Glerup
Antal sidor:	31 + bilagor
Termin/år:	Vt/2011
Nyckelord:	Gymnasieungdomar, läsk, konsumtion, uppfattningar, hälsa

Sammanfattning

Sett till Livsmedelsverkets kostrekommendationer är intaget av läsk och andra söta livsmedel idag alldeles för högt bland Sveriges befolkning. Flera studier visar ett samband mellan intag av läsk sötad med socker och övervikt. Som gymnasieelev idag är det ingen svårighet att få tag i läsk. På många skolor säljs läsk i skolcafeterian och det finns ofta butiker i närheten av skolorna som säljer läsk. Baserat på detta valde vi att göra en undersökning om konsumtion av läsk bland gymnasieungdomar, var och varför de dricker läsk och deras uppfattningar om läsk, socker och hälsa. Vi undersökte även om det fanns några skillnader mellan könen i dessa avseenden.

För att besvara syftet med undersökningen delade vi ut enkäter till gymnasieungdomar som läser natur- och samhällsvetenskap på två olika skolor. Totalt kunde 147 ungdomar inkluderas i studien. Ingen av skolorna som deltog i studien har läskförbud.

Resultatet av studien visar att den plats där flest av ungdomarna ofta eller alltid dricker läsk är på restauranger som pizzerior eller Mc Donalds. Den vanligaste anledningen till att ungdomarna dricker läsk är att det är gott följt av att de vill släcka törsten. De flesta ungdomarna uppgav att de dricker läsk 1-2 eller 3-4 gånger i veckan. Större delen av ungdomarna tror att läsk kan påverka hälsan. Många tror även att en 33 cl Coca-Cola burk innehåller mycket socker i förhållande till hur mycket socker de tror att man max bör få i sig per dag.

Innehåll

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund	4
2.1 Ungdomars matvanor	4
2.2 Sockersötad läsk, socker	5
2.3 Light läsk, sötningsmedel	6
2.4 Rekommendationer.....	7
2.5 Statistik om läskkonsumtion.....	7
2.6 Fetma/övervikt kopplat till läsk	9
2.7 Tandhälsa.....	10
2.8 Uppfattningar om och anledningar till konsumtion av söta livsmedel.....	11
2.9 Åtgärder	11
3. Syfte	12
4. Metod	12
4.1 Urval av deltagare.....	13
4.2 Enkätundersökning	13
4.3 Bortfall.....	15
4.4 Bearbetning av data	15
5. Resultat.....	15
5.1 Läskkonsumtion.....	16
5.2 Light läsk	16
5.3 Var ungdomarna dricker läsk	17
5.4 Varför ungdomarna dricker läsk	18
5.5 Väljer ungdomar någon gång att ersätta läsk med någon annan dryck?	19
5.6 Uppfattningar om läsk, socker och hälsa.....	19
5.7 Skillnader mellan könen	20
6. Diskussion	24
6.1 Metoddiskussion.....	24
6.2 Resultatdiskussion	25
6.3 Fortsatt forskning.....	28
Referenser.....	29

Bilaga 1 Enkät

1. Inledning

Det finns en stor tillgänglighet av läsk och andra sockerrika livsmedel idag. Det finns många affärer, kiosker, pizzerior m.fl. där det går att handla dessa livsmedel. Som gymnasieelev i centrala Göteborg är det därför lätt att lockas att köpa sockerrika livsmedel. Dessutom förekommer läsk och andra sötsaker även i många skolor. I åldern 16-19 år blir man mer självständig, gör sina egna val och kan äta det man själv vill. Socker ger sötma och att läsk och godis anses vara gott är en bidragande faktor till att ungdomar konsumerar sockerrika livsmedel (Sveriges Tandläkarförbund, 2011).

För att få och bibehålla en god hälsa behövs bra matvanor (Socialstyrelsen, 2009). Sveriges befolkning har ett för högt intag utav sockerrika livsmedel, som exempelvis läsk, sett till Livsmedelsverkets kostrekommendationer (Becker, 2007). Sockerrika livsmedel ger mycket energi i form av kalorier, men lite näring (Livsmedelsverket, 2003). Att äta sockerrika livsmedel istället för hälsosammare alternativ, kan medföra ett för litet intag av vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Intas istället sockerrika livsmedel utöver vanliga måltider är risken stor att viktuppgång sker. Läsk ger dessutom inte en lika stor mättnadskänsla som andra kolhydrater i fast form. Flera studier påvisar att drycker sötade med socker kan vara en bidragande orsak till övervikt och fetma (Ludwig, Peterson & Gortmaker, 2001). Även tandhälsan kan påverkas vid intag av stora mängder livsmedel innehållande socker.

År 2009 var konsumtionen av läsk 67,9 liter per person (Sveriges bryggerier, 2000-2010). Det finns stora skillnader mellan könen sett till läskkonsumtion (Socialstyrelsen, 2009). Män dricker mer läsk än kvinnor (Becker, 2007). Män dricker även läsk oftare jämfört med kvinnor. Eftersom läsk är lättillgängligt och att vi idag konsumerar mer sötsaker jämfört med Livsmedelsverkets kostrekommendationer, valde vi att göra en undersökning för att ta reda på hur gymnasieungdomar i centrala Göteborg, 16-19 år, förhåller sig till läsk. Vi valde också att titta på skillnader mellan könen i detta avseende.

2. Bakgrund

I bakgrunden beskrivs bl.a. ungdomars matvanor i allmänhet, vad läsk är och tidigare forskning om läsk i förhållande till hälsa. Även åtgärder som skulle kunna minska läskkonsumtionen bland ungdomar tas upp i bakgrunden.

2.1 Ungdomars matvanor

Att ha goda matvanor är viktigt för att uppnå en god hälsa (Socialstyrelsen, 2009). En intervjuundersökning från år 2005/2006, gjord på personer 16-80 år, visar att 3 av 10, minst 1 gång per dag äter söta och feta livsmedel så som godis, läsk/saft och pommes frites (Becker, 2007). Intaget av dessa livsmedel skulle behöva halveras på befolkningsnivå för att Livsmedelsverkets kostrekommendationer ska uppnås (Socialstyrelsen, 2009). Konsumtionen av frukt och grönsaker behöver däremot fördubblas för att Livsmedelsverkets kostrekommendationer ska uppnås. Konsumtionen av både läsk och godis ökade kraftigt mellan år 1980 och 2006 bland Sveriges befolkning. Medelenergiintaget har ökat med 4 procent sedan år 1980. Under de senaste åren har dock en förbättring kunnat ses gällande matvanor bland Sveriges befolkning.

En studie gjord på 11-, 13- och 15-åringar visar att killar dagligen dricker mer läsk och äter mer sötsaker ju äldre de blir (Danielson, 2006). Samtidigt äter de mindre frukt och grönsaker. För tjejer kan samma mönster ses gällande sötsaker, frukt och grönsaker men ingen ökning

kan ses hos tjejer när det gäller läskdrickande. Killar i åldern 15 år dricker mer läsk och äter mindre frukt och grönsaker än tjejer i samma ålder. Även resultat från enkätfrågor hos svenska barn i åldrarna 4, 8 och 11, visar att konsumtionen av godis, läsk, och snabbmat ökar med åldern (Becker & Enghardt Barbieri, 2004). I en studie om ungdomars matvanor, fysiska aktivitet och självkänsla som genomfördes i Stockholm deltog 4188 ungdomar i årskurs 8 och 9 (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004). Resultatet av denna studie visar att tjejerna äter frukt och grönsaker oftare än killarna. Andelen tjejer som äter frukt och/eller grönsaker varje dag är 37,3 procent. Motsvarande siffra för killarna är 27,8 procent. Ungefär hälften av ungdomarna äter godis tre dagar eller mer per vecka.

Ungdomar 16-24 år som har regelbundna frukostvanor har ofta bättre matvanor än ungdomar som inte äter frukost (Socialstyrelsen, 2009). Resultatet av en studie gjord på ungdomar i årskurs 8 och 9 visar att tre fjärdedelar av killarna som deltog i studien under en skolvecka äter frukost 4-5 dagar (Rasmussen m.fl., 2004). Motsvarande siffra för tjejerna är två tredjedelar. Större delen av ungdomarna uppgav att de oftast äter lunch i skolmatsalen. Av ungdomarna svarade 83,2 procent att de för det mesta äter lagad mat till lunch. Några ungdomar uppgav att de oftast inte äter lunch. Resterande ungdomar uppgav att de äter livsmedel som fil, smörgåsar, frukt, hamburgare, pizza, godis eller kakor till lunch. Ungdomarna fick också svara på frågor angående mellanmål. Resultatet av dessa frågor visar att killarna äter fler mellanmål än tjejerna. Ungdomarna som uppgav att de oftast äter frukost äter mer sällan mellanmål som godis, kakor, chips och läsk jämfört med de andra ungdomarna. Dessa ungdomar äter istället något fler mellanmål som består av t.ex. yoghurt, frukt eller smörgåsar.

2.2 Sockersötad läsk, socker

Läsk innehåller vatten, kolsyra, och socker (Livsmedelsverket, 2009) Till detta kan läsken smaksättas med fruktjuicer, tillverkade aromer och citronsyra. Små mängder mineraler som natrium, kalium, och kalcium ingår i läsken. Coca-Cola drycker innehåller även fosfor och koffein.

Socker också kallat vitt socker, raffinerat socker och sackaros tillhör gruppen kolhydrater, som är en av de energigivande källorna i vår kost (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2008). Sockerarter är den enklaste formen av kolhydrater. Socker kan delas in i mono- och disackarider, vilket innebär socker med en respektive två sockerenheter. Det finns flera olika sockerarter. Några av de vanligaste är glukos, fruktos och sackaros (som består utav glukos och fruktos). Ofta hör vi ordet tillsatt socker, vilket innebär att det är renframställda sockerarter som har tillsatts i kosten. I livsmedel ger socker framförallt sötma och energi. En annan egenskap som socker har är att förstärka smak. Tillsatt socker hos sura och beska livsmedel förhöjer smaken hos dessa. Det är sällan vi äter enbart socker, utan socker ingår ofta tillsammans med andra ingredienser i andra livsmedel (Jonsson, Marklinder, Nydahl & Nylander, 2007).

Livsmedel som läsk, glass, snacks och godis innehåller en hög andel socker och/eller fett, men en mindre andel vitaminer och mineraler (Livsmedelsverket, 2003). Dessa livsmedel kallas ofta för "tomma kalorier" eftersom de ger mycket energi, men lite näring. Konsumtion av mycket söta och/eller feta livsmedel kan leda till att den vanliga maten ersätts med dessa livsmedel. Detta kan leda till brist på vitaminer och mineraler. Intas dessa livsmedel istället utöver andra måltider är risken för viktuppgång stor. En riskfaktor med kolhydrater i flytande

form är att de inte ger samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form. Detta kan leda till att energiintaget blir större än den förbrukade energin, vilket i sin tur kan leda till övervikt.

Livsmedelsverket har gjort beräkningar på hur mycket socker ungdomar max bör få i sig per dag. Beräkningarna har också översatts till hur många sockerbitar detta motsvarar. För tjejer 15-18 år är rekommendationen max 17 sockerbitar per dag. För killar i samma ålder är rekommendationen max 21 sockerbitar per dag. Detta visas i tabell 1. Tabellen visar även det genomsnittliga energibehov per dag för ungdomar.

Tabell 1. Energitag och rekommenderat maxintag av socker (Livsmedelsverket, 2003).

Ålder (år)	Kilojoule (kJ)	Kalorier (kcal)	Högsta mängd socker per dag (g)	Motsvarar antal sockerbitar per dag
Tjejer 15-18	9000	2200	55	17
Killar 15-18	11300	2700	70	21

2.3 Light läsk, sötningsmedel

Tillsatser som smakar sött kallas sötningsmedel (Jonsson m.fl., 2007). Det finns både sötningsmedel som ger energi och sötningsmedel som inte bidrar med någon energi. Exempel på energigivande sötningsmedel är sockerarter som sackaros (vanligt socker), fruktos och glukos. Även sockeralkoholer som t.ex. xylitol är energigivande sötningsmedel. Sockeralkoholerna innehåller dock en mindre mängd energi än sackaros (Abrahamsson m.fl., 2008). Sockeralkoholerna är inte lika söta som sackaros men de är bättre för tänderna.

Exempel på syntetiskt framställda sötningsmedel som inte innehåller någon energi är acesulfam k, aspartam, cyklamat, sackarin och sukralos (Jonsson m.fl., 2007). Dessa sötningsmedel har en väldigt hög sötningseffekt och behöver därför inte tillsättas i lika stor mängd som sackaros för att uppnå den grad av sötma som önskas. Sötningsmedlet aspartam har exempelvis ca 200 gånger större sötningseffekt än vanligt socker. Neohesperidin dc och taumatol är exempel på sötningsmedel som är framställda från växtmaterial. Även dessa sötningsmedel är energifria.

Det finns vissa skillnader mellan olika länder när det gäller vilket sötningsmedel som används i ett livsmedel (Widenfalk, Bergsten & Ilbäck, 1998). I Sverige är det vanligast att light läsk söts med aspartam i kombination med acesulfam k eller sackarin. I de länder där det är tillåtet att söta läsk med cyklamat används ofta cyklamat tillsammans med sackarin.

Läsk har identifierats som en huvudkälla till intag av sötningsmedel (Brown, De Banate, Rother, 2010). Runt 70 procent av alla normalkonsumenter har någon gång valt livsmedel där vanligt socker har ersatts med syntetiskt framställda sötningsmedel (Jonsson m.fl., 2007). Under år 2007 konsumerades 67,5 liter läsk per person (Giertta, 2011). Av dessa 67,5 liter var 16,2 liter light läsk, vilket motsvarar 24 procent. En anledning till att vissa individer väljer livsmedel där sötningsmedel har ersatt vanligt socker kan vara att de vill minska sitt energiintag (Jonsson m.fl., 2007). Flera studier har dock visat ett samband mellan intag av light läsk och viktuppgång (Brown m.fl., 2010). En annan anledning kan vara att risken att drabbas av karies minskar då vanligt socker ersätts med sötningsmedel (Jonsson m.fl., 2007).

Förr fick diabetiker rådet att byta ut livsmedel innehållande vanligt socker mot livsmedel sötade med sötningsmedel. Idag menar man dock att diabetiker, precis som personer utan diabetes, kan följa de näringsrekommendationer som finns gällande sockerintag.

För att ett sötningsmedel ska få användas i livsmedel måste det uppfylla en hel del krav (Jonsson m.fl., 2007). Några av kraven är att sötningsmedlet ska ha en ren, söt smak och vara väl beskrivet kemiskt. Sötningsmedlet måste godkännas av EU:s vetenskapliga kommitté innan det får användas i Sverige. För de flesta sötningsmedlen finns ett rekommenderat maxintag. Detta maxintag benämns ADI¹ och anger hur stort intag det går att ha av ett visst sötningsmedel per kilo kroppsvikt dagligen under hela livet utan att löpa någon risk att drabbas av negativa hälsoeffekter. Intas sötningsmedel med en sötningsgrad som är jämförbar med 50-70 g socker per dag, vilket anses vara en normal sockerkonsumtion, är det för de flesta sötningsmedel ingen risk att det rekommenderade maxintaget överskrids.

2.4 Rekommendationer

Rekommendationen för intag av kolhydrater är 50-60 energiprocent², där renframställda sockerarter (sackaros, glukos, fruktos och stärkelsehydrolysat) inte bör överstiga 10 energiprocent (Abrahamsson m.fl., 2008). För att uppnå det dagliga behovet av näringsämnen och kostfiber behöver intaget från naturliga kolhydratkällor så som grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och spannmålsprodukter ökas. Det är betydelsefullt att minska intaget av socker i flytande form från söta drycker för att förhindra fetma, samt för att undvika karies.

2.5 Statistik om läskkonsumtion

Tabell 2 visar statistik över läskkonsumtionen i Sverige mellan år 2000 och 2009 (Sveriges bryggerier, 2000-2010). I dessa siffror ingår ej läsk som har importerats från andra länder av privatpersoner. Tabellen visar att läskkonsumtionen har minskat något mellan år 2000 och 2009. Läskkonsumtionen i Sverige har dock ökat kraftigt sedan år 1980, då konsumtionen var 40 liter läsk per person och år. I denna siffra ingår dock även stilldrinks³ till skillnad från statistiken mellan år 2000 och 2009.

Tabell 2. Läskkonsumtion i liter per person och år (Sveriges bryggerier, 2000-2010).

År	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Liter/person/år	73	74,2	74,4	76,6	68,2	66,1	68,3	67,5	67,3	67,9

En rikstäckande undersökning om barns kostvanor visar att barn som är 8 år och 11 år dricker mer läsk jämfört med barn som är 4 år (Enghardt Barbieri, Pearson & Becker, 2003). I denna undersökning framgår även skillnader mellan 8-åriga tjejer och killar, då killarna dricker mer läsk än tjejerna. Light läsk är mindre vanligt i dessa åldersklasser (Enghardt Barbieri m.fl.,

¹ Acceptabelt dagligt intag

² Energiprocent är en benämning för hur fördelningen av energi (kalorier) bör vara (Abrahamsson m.fl., 2008). Av all energi från kosten bör 50-60 procent vara kolhydrater.

³ Läskedrycker som inte är kolsyrade (Nationalencyklopedin, 2011)

2003). Tabell 3 visar läskkonsumtionen hos barn i åldrarna 4 år, 8 år och 11 år. Tabellen visar det genomsnittliga intaget av läsk, hur ofta barnen dricker läsk och hur många procent av barnen som dricker läsk 3 gånger per vecka eller oftare.

Tabell 3. Läskkonsumtion hos barn 4 år, 8 år och 11 år.

	4 år	8 år	11 år
Enghardt Barbieri m.fl. (2003)	63 ml/dag	110 ml/dag	128 ml/dag
Becker & Enghardt Barbieri (2004)	1 gång/vecka	2 ggr/vecka	2 ggr/vecka
Becker & Enghardt Barbieri (2004)	3 ggr/vecka eller oftare (19 procent)	3 ggr/vecka eller oftare (26 procent)	3 ggr/vecka eller oftare (36 procent)

Det finns stora skillnader i läskkonsumtion mellan könen (Socialstyrelsen, 2009). Män dricker mer läsk än kvinnor. Män dricker även läsk oftare jämfört med kvinnor (Becker, 2007). Studeras läskkonsumtion i förhållande till ålder blir det tydligt att fler män i tonårsåldern dricker läsk jämfört med män som är 20-24 år gamla (Socialstyrelsen, 2009). Bland kvinnor är läskkonsumtionen lika vanlig vid 20-24 års ålder som i tonåren. En rikstäckande kostundersökning, Riksmaten 1997–98, bland vuxna 18–74 år visar att personer under 25 år dricker mest läsk (Becker & Pearson, 1997-1998). Undersökningen visar även att män och kvinnor under 35 år dricker mer läsk och saft än män och kvinnor över 35 år.

Tabell 4 visar hur ofta män och kvinnor i åldrarna 16-29 år och 30-49 år dricker läsk och saft. Tabellen visar även den genomsnittliga konsumtionen av läsk och saft (där isglass och sorbet är inräknade) hos män respektive kvinnor i åldern 18-74 år.

Tabell 4. Läskkonsumtion hos män och kvinnor.

	Män & kvinnor 16-29 år	Män & kvinnor 30-49 år	Kvinnor 18-74 år	Män 18-74 år
Becker (2007)	Läsk och saft 12,5 ggr/ månad	Läsk och saft 7,6 ggr/månad	-	-
Becker & Pearson (1997-1998)	-	-	135 ml/dag	207 ml/dag

I en studie gjord på ungdomar kring intag av bl.a. läsk och sportdryck anges att killarna hade ett högre intag av läsk och sportdryck än tjejerna vid undersökningstillfället (Ranjit, Evans, Byrd-Williams, Evans & Hoelscher, 2010). Av killarna rapporterade 62 procent att de drack en läsk eller mer, regelbundet. Även 55 procent av tjejerna drack en läsk eller mer, regelbundet. Ungefär en tredjedel av killarna drack sockersötad dryck tre gånger om dagen.

Sammanfattningsvis har konsumtionen av läsk bland Sveriges befolkning ökat kraftigt de senaste 30 åren, trots att en liten minskning kunnat ses mellan år 2000 och 2009 (Sveriges bryggerier, 2000-2010). Forskning visar att barn dricker mer läsk med åldern (Enghardt Barbieri m.fl., 2003). Läskdrickandet avstannar dock något efter 25 års ålder (Becker & Pearson, 1997-1998). Det går att se skillnader mellan könen, då män dricker mer läsk än kvinnor (Becker, 2007).

2.6 Fetma/övervikt kopplat till läsk

Sedan år 1980 har antalet vuxna som är överviktiga i Sverige ökat med 20 procent för män och 30 procent för kvinnor (Statens folkhälsoinstitut, 2005). År 2005 var dubbelt så många vuxna drabbade av fetma i Sverige jämfört med år 1980. Mer än hälften av männen var överviktiga eller drabbade av fetma år 2005. Motsvarande siffra för kvinnor var en tredjedel. Av männen led 11 procent av fetma och av kvinnorna led 9 procent av fetma.

Bland ungdomar ökade övervikt och fetma som mest i början av 1990-talet (Socialstyrelsen, 2009). Bland unga kvinnor har ökningen av övervikt minskat sedan slutet av 1990-talet. Ökningen av övervikt bland män har inte minskat förrän under de senaste åren. Hos killar i åldern 16-19 år var 15 procent överviktiga år 2008/2009 (Persson, Lundström, Nyman, Raneke & Larheden, 2010). Motsvarande siffra för tjejer i samma ålder var knappt 9 procent. Av dessa personer hade närmare 3 procent av killarna och 2 procent av tjejerna fetma.

Barn med fetma löper en större risk att drabbas av olika sjukdomar jämfört med normalviktiga barn (Persson m.fl., 2010). Förr sågs inte övervikt hos små barn på 4-5 år som ett problem, då det antogs att extrakilona skulle försvinna under uppväxten. Idag anses det att ett barn som lider av fetma redan i 4-5 års ålder med större sannolikhet har fetma även vid 10-års ålder jämfört med ett barn som är normalviktigt vid 4-5 års ålder. Sedan slutet av 1980-talet har övervikt och fetma ökat hos barn. Ökningen har dock avstannat nu, då ingen ökning av övervikt och fetma har setts hos barn födda efter år 2000.

Personer med övervikt löper en ökad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes (Socialstyrelsen, 2009). Övervikt ökar även risken för att få cancer, b.l.a. i matstrupe och tjocktarm. Övervikt bidrar till att förändringar i kroppen sker, som stigande blodtryck, förhöjda blodfetter och störd sockerreglering. Allt detta kan leda till åderförkalkning.

I en studie har sambandet mellan intag av dryck sötad med socker och kroppsvikt studerats (Ludwig m.fl., 2001). Syftet med undersökningen var att undersöka sambandet mellan förändringar i konsumtion av dryck sötad med socker och förändringar i BMI. Förekomsten av fetma bland barn i skolåldern kopplat till intag av dryck sötad med socker studerades under två skolår. Resultatet visar att intaget av dryck sötad med socker ökade under studieperioden. Även barnens BMI ökade under perioden. Risken att drabbas av fetma ökade signifikant för varje extra portion av dryck sötad med socker som intogs per dag. Risken att drabbas av fetma ökade dock inte då light drycker intogs. Sett till resultatet kan drycker sötade med socker vara en av många viktiga faktorer som bidrar till fetmaepidemin.

I en artikel har en sammanställning gjorts av resultaten från olika observations- och interventionsstudier där sambandet mellan läskkonsumtion och kroppsvikt har undersökts (Wolff & Dansinger, 2008). Flera studier visar att en ökad konsumtion av läsk sötad med socker leder till en ökning av BMI. En ökad konsumtion av läsk sötad med socker kan också kopplas till en ökad risk att drabbas av diabetes typ 2.

En interventionsstudie har gjorts i syfte att minska läskkonsumtionen hos barn (Wolff & Dansinger, 2008). I de grupper som tog del av interventionen minskade läskkonsumtionen något och även antalet överviktiga eller feta barn minskade. I kontrollgruppen ökade istället antalet överviktiga eller feta barn. Studier har jämfört effekten av läsk sötad med socker och läsk sötad med sötningsmedel. Den grupp som drack läsk sötad med socker gick antingen upp i vikt eller behöll sin vikt medan gruppen som drack läsk sötad med sötningsmedel gick ner i vikt eller behöll sin vikt.

En studie har gjorts då normalviktiga individer endera fick äta godis eller dricka läsk med samma kaloriinnehåll (Wolff & Dansinger, 2008). Det totala kaloriintaget var för dem som åt godis oförändrat sedan tidigare, medan det för dem som drack läsk ökade med lite mer än läskens kaloriinnehåll. Detta resultat visar att man inte kompenserar för kaloriintaget från läsk sötad med socker genom att minska kaloriintaget från annan mat.

Övervikt och fetma har ökat de senaste tjugo åren på befolkningsnivå (Socialstyrelsen, 2009). Dock har, som tidigare nämnts, denna ökning avstannat vad gäller barn födda efter år 2000 (Persson m.fl., 2010). Ökningen har setts från början av 1990-talet (Socialstyrelsen, 2009). Ingen ökning har setts av hjärt-och kärlsjukdomar och typ-2 diabetes trots detta. Det skulle kunna vara så att konsekvenserna av övervikt ännu inte visat sig. USA ligger tio år före Sverige i utvecklingen av övervikt. Där sågs en ökning av typ-2 diabetes i mitten utav 1990-talet. Sedan år 2000 har en ökning av hjärt- och kärldödlighet setts hos amerikanska kvinnor, trots att denna dödlighet sjunkit i decennier. Anledning till detta anses vara att övervikt har blivit vanligare.

Övervikten i Sverige har under de senaste åren inte ökat i samma takt som tidigare. Dock är det många barn och unga vuxna som de senaste tjugo åren ökat i vikt. Därmed skulle folkhälsan kunna försämrats framöver då konsekvenser av övervikt kan visa sig vid högre ålder.

2.7 Tandhälsa

Svenska barns tandhälsa blir bättre och bättre (Socialstyrelsen, 2009). Större delen av alla barn har aldrig haft karies. Under de senaste tio åren har dock tandhälsan försämrats ytterligare för barnen med sämst tandhälsa.

Risken att drabbas av karies varierar beroende av vilka kostvanor en individ har (Abrahamsson m.fl., 2008). Då kolhydraten sackaros konsumeras är risken större att drabbas av karies jämfört med när andra kolhydrater konsumeras. Tandväv kan gå förlorad endera genom kariesskador eller erosionsskador. En kariesskada uppstår genom att bakterier som lever på tänderna får tillgång till socker och då börjar producera mjölksyra. Syran gör att pH värdet vid tänderna sjunker vilket medför att emaljen bryts ner. Erosionsskador kan uppstå vid regelbunden konsumtion av sura livsmedel. Erosionsskador på tänderna blir allt vanligare i Sverige då konsumtionen av sura drycker ökar. Både läsk sötad med socker och light läsk innehåller syra som fräter på tändernas emalj (Sveriges Tandläkarförbund, 2004). Sett till tandhälsan är det bättre att dricka mycket läsk sällan än lite läsk ofta.

Sveriges Tandläkarförbund (2011) har genomfört en enkätundersökning som handlar om högstadieungdomars syn på läsk och godis. I enkäten fick niondeklassare bl.a. svara på vilka konsekvenser de tror att en hög läsk- och godiskonsumtion ger. Av ungdomarna svarade 68

procent att en hög konsumtion av läsk och godis ger hål i tänderna och 40 procent svarade att en hög konsumtion av läsk och godis ger frätskador på tänderna.

Lee och Messer (2010) har gjort en studie på grundskolebarns tandhälsa. Resultatet visar att karies som upptäcktes inom ett halvår starkt kunde kopplas till intag av söta drycker på kvällen och ett suboptimalt användande av fluor. Karies som upptäcktes under ett år kunde bl.a. kopplas till intag av söta drycker och oregelbunden tandvård. Utifrån detta resultat drogs slutsatsen att risken att drabbas av karies på grund av ett regelbundet intag av söta drycker, både kombinerat med och utan ett intag av sötsaker, måste tydliggöras för alla föräldrar.

2.8 Uppfattningar om och anledningar till konsumtion av söta livsmedel

En enkätundersökning gjord av Sveriges Tandläkarförbund på 1736 högstadiungdomar visar att ungdomarnas vanligaste uppfattning om läsk och godis är att det är gott (Sveriges Tandläkarförbund, 2011). Att läsk och godis inte är bra för hälsan anser 28 procent medan 6 procent anser att läsk och godis är bra för hälsan. Större delen av ungdomarna (68 procent) tror att konsumtion av mycket godis och läsk ger hål i tänderna. Andra uppfattningar är att konsumtion av mycket godis och läsk kan leda till övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

Enligt ungdomarna som deltog i en studie gjord av Giskes, Patterson, Turrell och Newman (2005) är det ohälsosamt att äta livsmedel som t.ex. godis och läsk, vilka innehåller en hög andel socker, ofta eller i stora mängder. Dessa livsmedel bör begränsas anser ungdomarna. Hattersley, Irwin, King och Allman-Farinelli (2009) har gjort en studie där resultatet visar att majoriteten av killarna och många av tjejerna som deltog i studien inte tänker på energiinnehållet eller sockermängden i drycker. Studien visar även att tjejer uppfattar fruktjuicer som ett mer hälsosamt val än andra drycker som exempelvis läsk.

Sociala sammanhang är en faktor som har betydelse för konsumtion av kaloririka drycker bland unga vuxna i åldern 18-30 år (Hattersley m.fl., 2009). På restauranger, bioografer och i barer lockas man att köpa kaloririka drycker som läsk. En annan faktor som kan påverka intaget av kaloririka drycker är att de är lättillgängliga hemma och på arbetet (Hattersley m.fl., 2009). Några deltagare beskriver att konsumtion av läsk ses som en belöning. De är ute efter smaken och energin som dryckerna ger. Ett samband har visats mellan ett ökat intag av läsk och användande av tv, dator och tv-spel, hos både tjejer och killar (Ranjit m.fl., 2010). Även ett samband mellan ökad läskkonsumtion och intag av snabbmat kan ses. Ett samband kan också ses mellan en lägre läskkonsumtion och intag av hälsosamma livsmedel som frukt och grönsaker.

Resultatet av en studie gjord på skolbarn visar att största anledningen till konsumtion av läsk är smaken (Grimm, Harnack & Story, 2004). Att läsk anses vara gott bidrar till att barnen dricker läsk flera dagar i veckan. Studien visar också att de barn som har föräldrar som regelbundet konsumerar läsk ofta dricker mer läsk än de barn som har föräldrar som inte dricker läsk regelbundet. Hattersley m.fl. (2009) framhåller att unga vuxnas attityder till kaloririka drycker påverkas av familjen samt vilka regler som finns i hushållet.

2.9 Åtgärder

I den svenska folkhälsopolitiken finns 11 målområden som är av betydelse för folkhälsan (Bremberg, 2009). Ett utav målen är ”barns och ungas uppväxtvillkor”. Här belyses att barn och unga är en av de viktigaste målgrupperna för folkhälsoarbete. Det är betydelsefullt att

arbeta för att barn och ungdomar ska få en god hälsa, goda kostvanor och goda motionsvanor. Det är viktigt att främja barns och ungdomars hälsa ur ett långsiktigt perspektiv.

Föräldrarna har ett grundläggande ansvar för barnens matvanor. Många barn och ungdomar äter dock en eller flera måltider i skolan, vilket innebär att även skolan är en viktig plats för att främja bra matvanor (Livsmedelsverket, 2007). För att påverka ungdomar till vad man bör äta och dricka, är skolan en viktig kunskapsförmedlare (Sveriges Tandläkarförbund, 2011). Att ge kunskap om att hög läskkonsumtion påverkar hälsan negativt ökar förutsättningarna för att ungdomarna ska göra hälsosamma val.

Hösten 2005 fick Livsmedelsverket i uppdrag av regeringen att framställa råd för måltider i bl.a. gymnasieskolor som kan användas som stöd till de som arbetar med maten i skolan (Livsmedelsverket, 2007). I detta material finns råd kring vad skolornas caféterior bör servera. Statens folkhälsoinstitut har tillsammans med NCFF⁴ gjort ett inspirationsmaterial om mat och fysisk aktivitet som tips till skolor (Statens Folkhälsoinstitut & NCFF, 2011). Även här finns information om en bättre skolcaféteria.

Skolornas caféterior bör föregå med ett gott exempel för att främja bra matvanor hos barn och ungdomar (Livsmedelsverket, 2007). Idag är det vanligt att många skolcaféterior säljer livsmedel som sockersötade drycker, godis, snacks, glass samt bakverk, vilka innehåller höga andelar socker och/eller fett. Istället för att sälja dessa livsmedel bör skolorna satsa på nyckelhålmärkta mjölkprodukter, flingor/gryn/müsli/bröd, smörgåsar med nyckelhålmärkta pålägg och grönsaker samt ett större utbud utav frukt. Detta för att eleverna ska må bra och prestera bra i skolan (Statens Folkhälsoinstitut & NCFF, 2011) Näringsberäkningar visar att utrymmet för söta drycker, bullar, kakor, glass, godis och snacks är litet om barn och ungdomar ska få i sig all den näring som de behöver (Livsmedelsverket, 2007). Därför är det bra om skolor har riktlinjer för vad som får säljas i caféterierna.

En skola i Göteborg fick ett stipendium för att de gjorde en satsning på att göra skolan godis- och läskfri (Näringsvärt, 2006). Istället för dessa livsmedel ville skolan servera hälsosamma och prisvärda livsmedel. Vid långa skoldagar är det viktigt att det finns tillgång till hälsosamma och goda mellanmål, så att elever orkar med skoldagen. Intill denna skola finns ett stort utbud utav läsk och godis både hos livsmedelsbutiker, godisaffärer och pizzerior. Eftersom utbudet är stort ville denna skola försöka påverka barnen och ungdomarna till bättre matvanor, genom att erbjuda hälsosammare alternativ under skoltid.

3. Syfte

Syftet är att undersöka konsumtionen av läsk bland gymnasieungdomar 16-19 år, var och varför de dricker läsk och deras uppfattningar om läsk, socker och hälsa. En del av syftet är också att ta reda på om det finns några skillnader mellan könen i dessa avseenden.

4. Metod

I metoden beskrivs studiens tillvägagångssätt från att skolorna kontaktades tills att insamlade data bearbetades.

⁴ Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom

4.1 Urval av deltagare

Vi valde att dela ut enkäter (Se bilaga 1) till ungdomar på samhällsvetenskaps- och naturvetenskapsprogrammet årskurs 1-3. En anledning till att vi valde att göra vår studie bland gymnasieelever var att man i denna ålder är relativt självständig och gör sina egna val. En annan anledning var att vi i tidigare studier fann att personer under 25 år dricker mest läsk. Ytterligare en anledning var att vi ansåg att denna åldersgrupp bör vara tillräckligt mogen för att kunna svara på enkätfrågorna angående läsk. Anledningen till att vi valde att göra vår studie på ungdomar som läser natur- och samhällsvetenskapsprogrammet var att vi trodde att dessa ungdomar skulle utgöra en heterogen grupp. Till en början hade vi enbart tänkt göra vår studie på elever som läser samhällsvetenskapsprogrammet. Det skulle dock krävas att många skolor kunde ställa upp för att vi skulle få genomföra studien på det antal elever vi hade tänkt. Därför inkluderades även elever från naturvetenskapsprogrammet, då vi trodde att även dessa skulle utgöra en heterogen grupp. Anledningen till att vi ville ha en heterogen grupp av deltagare i undersökningen var att vi ville vara säkra på att det är skillnaderna mellan könen som visas i resultatet och inte skillnaderna mellan två olika gymnasieutbildningar.

Vi valde att tillfråga skolor i stadsdelen centrum i Göteborg pga. bekvämlighetsskäl. Vi gick ut på Göteborg stads hemsida, www.goteborg.se, för att ta reda på vilka gymnasieskolor som fanns i Göteborgs centrum. På Göteborg stads hemsida hittade vi några gymnasieskolor som vi tyckte passade bra för vårt ändamål. Vi mailade till rektorerna på ca fem gymnasieskolor och frågade om skolorna var intresserade av att delta i vår enkätundersökning. Det var svårt att genom mail hitta skolor som kunde ställa upp, då en del rektorer svarade att de inte kunde ta emot oss och en del inte svarade alls. Vi valde därför att söka fler gymnasieskolor på Göteborg stads hemsida. Till dessa skolor valde vi att ringa. Två skolor i centrum kunde tänka sig att ställa upp. Båda skolorna är skolor som inte har något läskförbud.

4.2 Enkätundersökning

Enkäter är till fördel om många ska delta i en undersökning (Ejlertsson, 2005). Vi ville ha ett stort antal deltagare i vår undersökning för att kunna se skillnader mellan könen i hur ungdomar förhåller sig till läsk. Vi valde därför att basera vår undersökning på enkäter.

Patel och Davidson (2003) menar att en enkät med en hög grad av standardisering ställer exakt samma frågor till alla deltagare och frågorna i enkäten ställs också i exakt samma ordning till alla deltagare. En enkät med en hög grad av strukturering har fasta svarsalternativ. Enligt Trost (2001) kan en enkät som har öppna svarsalternativ vara svår och tidskrävande att sammanställa. Öppna frågor tar också längre tid att besvara jämfört med slutna, vilket gör att deltagarna måste offra mer tid för att fylla i enkäten. Vår enkät (Se bilaga 1) består till största delen av frågor med svarsalternativ. Detta för att underlätta sammanställningen av enkäterna. Enkäten har en hög grad av både standardisering och strukturering.

Trost (2001) menar att attitydfrågor kan utformas på två olika sätt. Ett sätt är att utforma frågorna så att de kan besvaras med ett ja eller nej. Det andra sättet är att deltagaren som besvarar enkäten utifrån ett påstående får välja bland olika svarsalternativ som t.ex. alltid, ofta, sällan och aldrig. Deltagaren får här själv värdera vad de olika svarsalternativen innebär. Vi valde att utforma frågorna i vår enkät (Se bilaga 1) efter det senare alternativet för att ta reda på var gymnasieungdomarna dricker läsk.

I en studie är det viktigt att ha en god validitet, vilket innebär att det som ska undersökas undersöks (Patel & Davidson, 2003). Det är också viktigt att ha god reliabilitet, vilket innebär

att undersökningen utförs på ett tillförlitligt vis. Dessa två begrepp går in i varandra och det går därför inte att utesluta det ena. En god validitet innebär för denna studie att det är ungdomarnas läskkonsumtion och var och varför de dricker läsk som undersöks. Även ungdomarnas uppfattningar om läsk, socker och hälsa bör undersökas för att denna studie ska ha en god validitet. En god reliabilitet innebär i det här fallet att enkäten (Se bilaga 1) är utformad på ett sådant sätt att den ger ett tillförlitligt resultat.

Innan man delar ut en enkät är det viktigt att vara väl förberedd (Patel & Davidson, 2003). Enkäten bör innehålla lagom många frågor. Vid ett för stort antal frågor finns det risk för att deltagarna blir oengagerade och tappat lusten att svara på frågorna. Det är också viktigt att det görs en kritisk granskning av frågorna i enkäten innan den delas ut. Görs ingen kritisk granskning finns det risk för att deltagarna missuppfattar någon fråga, då de inte har samma förkunskaper som personen som har utformat enkäten. Något annat som är viktigt att ha i åtanke vid utformning av enkäter, är att språket ska vara anpassat till den tänkta målgruppen (Ejlertsson, 2005). Detta för att minska risken för att främmande ord används och för att inte misstolkningar ska förekomma. Om vanliga ord för målgruppen används så kan fler uppfatta frågorna korrekt vilket ger möjlighet till en hög reliabilitet (Trost, 2001).

Ett bra sätt att kontrollera om studiens deltagare kommer att förstå frågorna rätt är att göra en pilotstudie (Patel & Davidson, 2003). Pilotstudien bör göras på en grupp individer som liknar den grupp som senare kommer att delta i studien. En pilotstudie genomfördes för att kontrollera att enkätfrågorna (Se bilaga 1) uppfattas på ett korrekt sätt. I pilotstudien deltog ca 15 personer. Några var vänner eller bekanta och andra var slumpvis utvalda personer. Personerna som deltog i pilotstudien var mellan 17 och 35 år, där de flesta var runt 20 år gamla. Pilotstudien gjordes främst på unga tjejer och killar för att enkäten skulle anpassas till den tänkta målgruppen så mycket som möjligt. Under pilotstudien fick vi mycket bra feedback. Efter pilotstudien omformulerades några enkätfrågor och några nya frågor lades till.

Efter att pilotstudien genomförts och några ändringar gjorts i enkäten (Se bilaga 1) delades enkäterna ut på de två skolor som hade tackat ja till att delta i enkätundersökningen. På den ena skolan gick vi tillsammans med rektorn runt och delade ut enkäter till skolans natur- och samhällsvetenskapselever. På den andra skolan lämnade vi enkäterna till rektorn som sedan skickade enkäterna vidare till natur- och samhällsvetenskapsklasserna. Några dagar senare hämtade vi enkäterna i skolans reception. Det uppstod dock lite problem då vi endast fick tillbaka enkäter från två klasser. Vi fick därför kontakta rektorn och komma tillbaka veckan därpå för att hämta resterande enkäter.

Innan deltagarna fyller i enkäten är det viktigt att berätta vad enkäten har för syfte (Patel & Davidson, 2003). Det är också bra att poängtera att varje individs deltagande har betydelse för studien. Detta för att deltagarna ska bli motiverade att fylla i enkäten.

Vetenskapsrådet (1991) beskriver forskningsetiska principer, däribland fyra huvudkrav som vi tagit del utav. Dessa huvudkrav är konfidentialitetskravet, informationskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet. Konfidentialitetskravet innebär att information om studiens deltagare inte ska kunna läsas av utomstående. Detta har vi tagit hänsyn till genom att inte låta några obehöriga ta del av de ifyllda enkäterna. På förstasidan av vår enkät (Se bilaga 1) går det även att utläsa att uppgifterna som deltagarna fyller i är anonyma. Informationskravet innebär att forskaren ska informera om vad deltagarens uppgift är i undersökningen och att deltagandet i undersökningen är frivilligt (Vetenskapsrådet, 1991). På förstasidan av vår enkät (Se bilaga 1)

kan syftet med enkätundersökningen läsas samt att deltagandet är frivilligt. Då vi gick med rektorn på den ena skolan och delade ut enkäterna informerades eleverna även om detta. Nyttjandekravet innebär att insamlade uppgifter endast får användas för undersökningens syfte (Vetenskapsrådet, 1991). Detta krav har vi tagit hänsyn till genom att endast använda uppgifterna från de ifyllda enkäterna i vår undersökning. Samtyckeskravet har vi inte behövt ta hänsyn till då deltagarna i vår studie är över 15 år.

4.3 Bortfall

Till den ena skolan tog vi med oss 110 enkäter varav 85 stycken (77 procent) delades ut och lämnades tillbaka ifyllda. På den andra skolan gav vi 130 enkäter till rektorn varav 62 stycken (48 procent) lämnades tillbaka ifyllda av elever som läser natur- eller samhällsvetenskapsprogrammet. När alla enkäter var hämtade upptäckte vi att vi hade fått en del ifyllda enkäter från andra gymnasieprogram än natur- och samhällsvetenskapsprogrammet. Dessa enkäter inkluderades ej i studien. Detta innebär att 240 enkäter totalt skrevs ut varav 147 stycken (61 procent) kunde användas i studien, dvs. 147 ungdomar deltog i undersökningen.

4.4 Bearbetning av data

När alla enkäter hade samlats in bearbetades materialet i SPSS⁵. Alla enkätfrågor matades först in i SPSS. Sedan matades svaren från varje enkät in. När allt material var inmatat kunde det sedan studeras. Alla frågor studerades var för sig. Vi valde att göra stapeldiagram på de frågor där vi tyckte att resultatet blev mest intressant. Resterande frågor beskrivs i resultatet. Efter att alla frågor studerats undersöktes även skillnader mellan könen. Här valde vi att göra stapeldiagram över de två syftesfrågorna var och varför ungdomarna dricker läsk. På frågan var ungdomarna dricker läsk valde vi att göra staplar över hur många som svarade att de ofta eller alltid dricker läsk på de olika platserna. Detta för att vi på ett tydligt sätt skulle kunna jämföra de olika platserna med varandra. Vi valde även att göra stapeldiagram över hur många sockerbitar ungdomarna tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller och hur många sockerbitar de tror att man max bör få i sig per dag. I de frågor där vi såg störst skillnader mellan killarna och tjejerna valde vi att göra ett Chi²-test⁶. Detta för att se om skillnaderna är signifikanta eller om de bara är en slump. Vi valde att använda oss av en signifikansnivå på 5 procent i vår studie. En signifikansnivå på 5 procent innebär att $p \leq 0,05$ och ses ofta som en maxgräns (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003). Detta innebär att p värdet högst får vara lika med 0,05 för att den observerade skillnaden ska ses som statistiskt signifikant.

5. Resultat

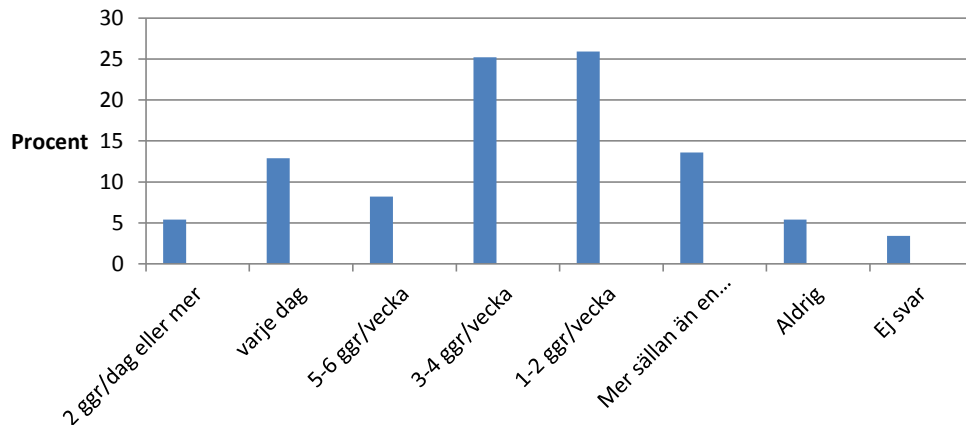
I resultatet sammanfattas ungdomarnas svar från enkätundersökningen. I studien deltog 147 ungdomar varav 86 killar och 59 tjejer, vilket motsvarar 59 procent respektive 40 procent. Två ungdomar (1 procent) fyllde ej i vilket kön de tillhör.

⁵ Statistical Package for Social Science

⁶ Ett Chi²-test används för att ta reda på om en verklig skillnad finns dvs. att skillnaden inte är orsakad av slumpen (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003). I detta fall användes testet för att ta reda på om en verklig skillnad finns mellan könen.

5.1 Läskkonsumtion

Av ungdomarna som deltog i studien uppgav ca en fjärdedel att de dricker läsk 1-2 gånger per vecka och en fjärdedel att de dricker läsk 3-4 gånger per vecka. Detta innebär att ungefär hälften av ungdomarna dricker läsk 1-4 gånger per vecka. 18 procent av ungdomarna dricker läsk varje dag eller flera gånger om dagen. Av de ungdomar som deltog i studien dricker 6 procent aldrig läsk. Detta visas i figur 1.



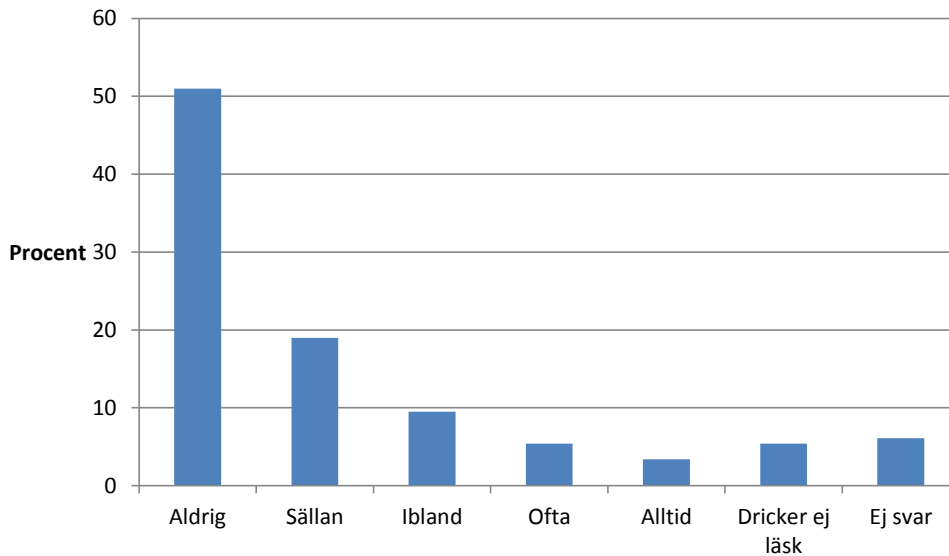
Figur 1. Hur ofta ungdomarna dricker läsk (n=147).

Sammanfattningsvis motiverade de ungdomar som svarade att de aldrig dricker läsk sitt svar med att det inte är gott, det är ohälsosamt, det är inte bra för tänderna, det är skadligt, det är dyrt och att läsk innehåller kemikalier.

Större delen av de ungdomar som deltog i undersökningen (60 procent) svarade att de oftast väljer att dricka en burk innehållande 33 cl läsk då de dricker läsk. Ett glas (ca 20 cl) läsk svarade 9 procent av ungdomarna att de oftast dricker och 20 procent dricker oftast 0,5 liter läsk eller mer. Resterande ungdomar dricker ej läsk eller har ej svarat på frågan.

5.2 Light läsk

Av de 147 ungdomar som besvarade enkäten uppgav ungefär hälften att de aldrig ersätter sockrad läsk med light läsk. Endast ett fåtal svarade att de ofta eller alltid väljer light läsk framför sockrad läsk. Figur 2 visar hur ofta ungdomarna väljer light läsk framför sockrad läsk då de dricker läsk.

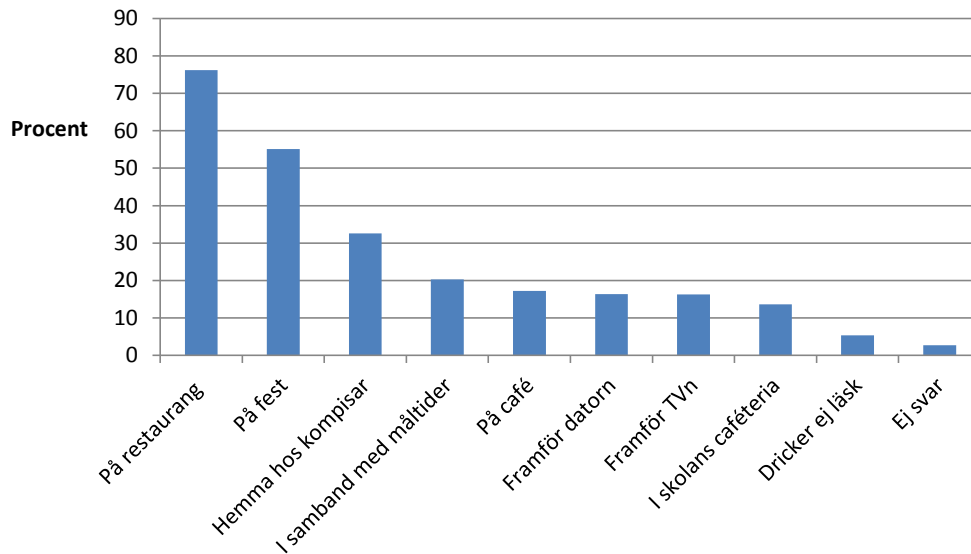


Figur 2. Hur ofta ungdomarna väljer light läsk framför sockrad läsk (n=147).

De ungdomar som svarade att de någon gång väljer light läsk framför sockrad läsk fick även svara på hur det kommer sig att de väljer light läsk. De vanligaste anledningarna till att ungdomarna väljer att dricka light läsk istället för sockrad läsk är att den inte innehåller något socker och att light läsk är godare. Några andra anledningar som ungdomarna nämnde är att light läsk är bättre, det ger variation och några angav att de har diabetes.

5.3 Var ungdomarna dricker läsk

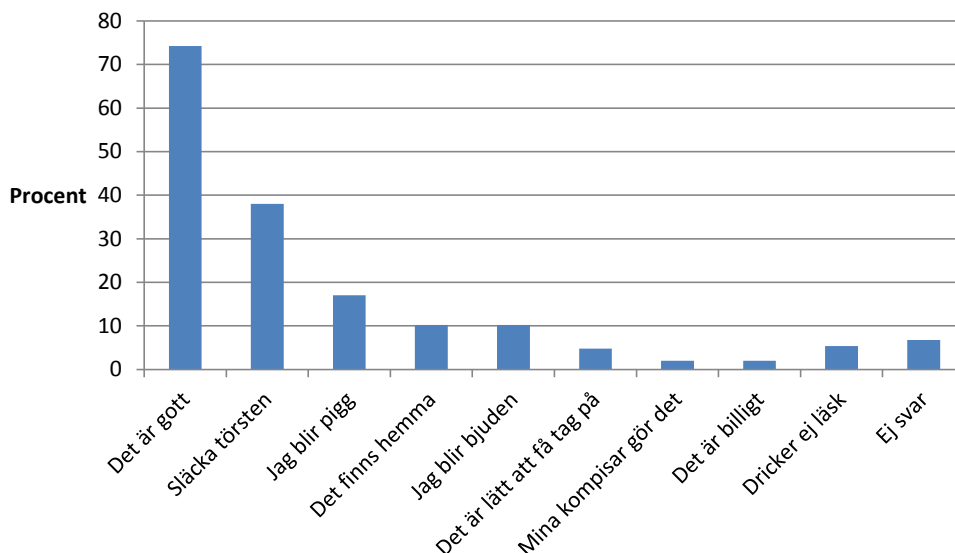
En av de frågor som ungdomarna fick svara på handlade om hur ofta de dricker läsk på några olika platser. De platser som togs upp i enkäten var i skolans cafeteria, på café, hemma hos kompisar, på restaurang (Pizzeria, Mc Donalds), på fest, framför tv:n, framför datorn och i samband med måltider. Resultatet av denna fråga visar att den vanligaste platsen för läskkonsumtion bland ungdomarna som deltog i undersökningen är på restaurang (Pizzeria, Mc Donalds). På restaurang dricker 76 procent av ungdomarna ofta eller alltid läsk. Den näst vanligaste platsen för läskkonsumtion bland ungdomarna är på fest. På fest dricker 55 procent av ungdomarna ofta eller alltid läsk. De minst vanliga platserna för läskkonsumtion bland ungdomarna är i skolans cafeteria, framför datorn och framför TV:n. Figur 3 visar hur stor andel av ungdomarna som har angett att de ofta eller alltid dricker läsk på de olika platserna.



Figur 3. Var ungdomarna dricker läsk (n=147).

5.4 Varför ungdomarna dricker läsk

En fråga i enkäten som ungdomarna fick besvara handlade om varför de dricker läsk. Ungdomarna fick kryssa för de två största anledningarna till att de dricker läsk. Figur 4 visar hur stor andel av ungdomarna som kryssade för varje alternativ. Summan av procentsatserna kommer ej att bli 100 procent eftersom ungdomarna fick kryssa för två alternativ var. Några ungdomar kryssade dock bara för ett alternativ men vi valde ändå att inkludera dessa. Resultatet av denna fråga visar att den vanligaste anledningen till att ungdomarna dricker läsk är att läsk upplevs som gott och den näst vanligaste anledningen är för att släcka törsten.



Figur 4. Varför ungdomarna dricker läsk (n=147).

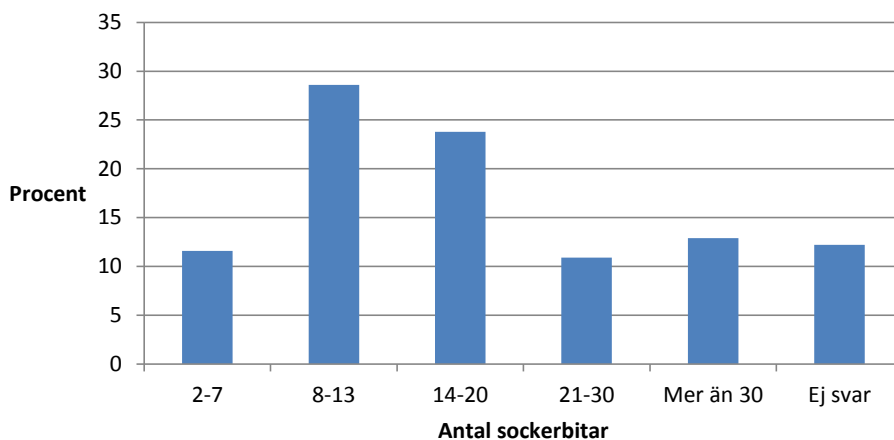
5.5 Väljer ungdomar någon gång att ersätta läsk med någon annan dryck?

De flesta ungdomarna (65 procent) svarade att de någon gång väljer att ersätta läsk med någon annan dryck. Vatten är den vanligaste drycken att ersätta läsk med bland ungdomarna. Även juice och mjölk är alternativa drycker som många uppgav att de ibland ersätter läsk med. Andra drycker som ungdomarna nämnde var saft, mineralvatten och te. De ungdomar som svarade att de aldrig ersätter läsk med någon annan dryck utgör 26 procent.

5.6 Uppfattningar om läsk, socker och hälsa

Av ungdomarna som deltog i undersökningen tror 69 procent att läsk kan påverka hälsan, 14 procent tror inte att läsk kan påverka hälsan och 15 procent tror att läsk kanske kan påverka hälsan. Resterande ungdomar svarade inte på frågan. Den motivering, som flest av dem som svarade att de tror att läsk kan påverka hälsan angav, är att läsk innehåller mycket socker. Några ungdomar motiverade sitt svar med att läsk är dåligt för tänderna, att läsk är ohälsosamt och att ett högt läskintag kan leda till övervikt eller fetma. Andra motiveringar var att blodsockret höjs snabbt vartefter det sjunker vilket leder till en känsla av trötthet och att risken att drabbas av diabetes ökar med ett högt läskintag. Några av ungdomarna motiverade sitt svar med att mängden läsk har betydelse för om läsk påverkar hälsan eller inte.

En 33 cl Coca-Cola innehåller ca 11 sockerbitar⁷. Figur 5 visar hur många sockerbitar ungdomarna tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller. Av ungdomarna svarade 29 procent att en 33 cl Coca-Cola innehåller 8-13 sockerbitar, därmed är detta det vanligaste svaret. Det näst vanligaste svaret är att en 33 cl Coca-Cola innehåller 14-20 sockerbitar.

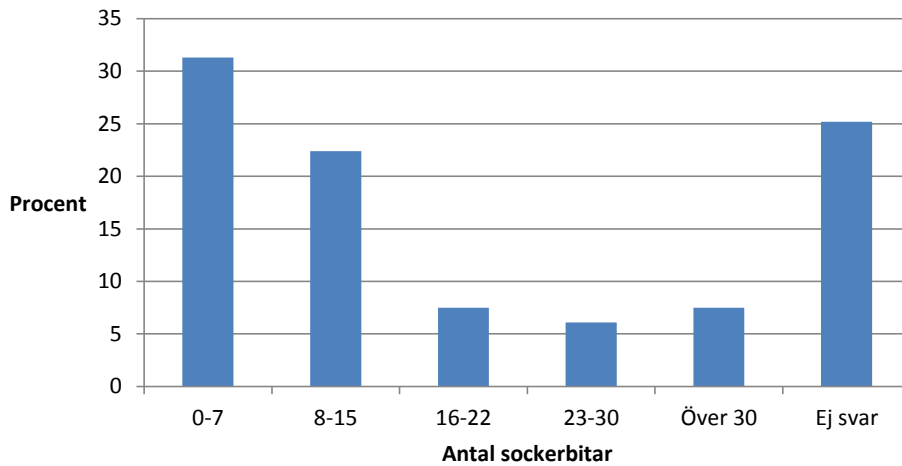


Figur 5. Antalet sockerbitar som ungdomarna tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller (n=147).

Ungdomarna fick även frågan om hur många sockerbitar de tror att man max bör få i sig per dag (Se tabell 1 för rekommendationer gällande sockerintag). Resultatet av denna fråga visas i

⁷ Vi har räknat ut antalet sockerbitar i en 33 cl Coca-Cola genom att först titta på energiinnehållet i 10 cl Coca-Cola på www.coca-cola.se. Sedan tittade vi på energiinnehållet i 1 g socker (Abrahamsson m.fl., 2008). Vi använde uppgifter från Livsmedelsverket (2003) för att beräkna vikten av en sockerbit. Se även tabell 1 i vårt arbete.

figur 6. På denna fråga var 0-7 sockerbitar det populäraste svaret bland ungdomarna, följt av 8-15 sockerbitar.



Figur 6. Antalet sockerbitar som ungdomarna tror att man max bör få i sig per dag (n=147).

5.7 Skillnader mellan könen

Två av de ungdomar som deltog i undersökningen fyllde inte i vilket kön de tillhör och kommer därför att uteslutas helt från analyserna under denna rubrik. Detta innebär att 145 ungdomar varav 59 procent killar och 41 procent tjejer inkluderats i analyserna under denna rubrik.

En större andel killar än tjejer konsumerar läsk 3-4 gånger per vecka. Däremot dricker en större andel tjejer läsk 1-2 gånger per vecka jämfört med killarna. På frågan om ungdomarna väljer light läsk framför sockrad läsk var det en större andel tjejer som svarade att de ofta eller alltid dricker light läsk jämfört med killarna. P-värdet är här 0,028. Denna skillnad är därför signifikant. En större andel av killarna dricker aldrig light läsk jämfört med tjejerna.

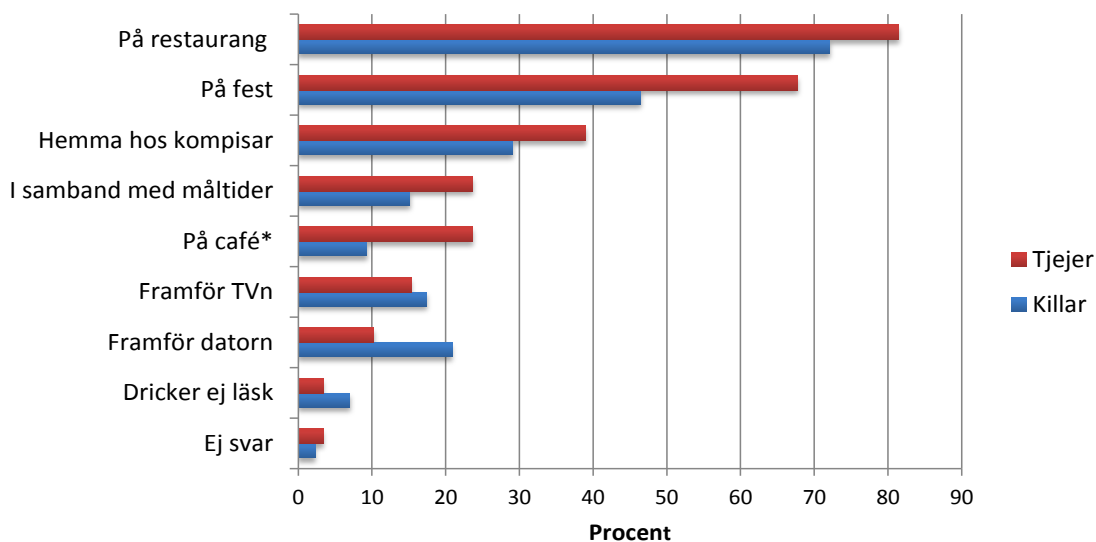
Tabell 5 visar skillnaderna mellan könen gällande hur ofta ungdomarna dricker läsk och hur mycket läsk de dricker vid varje tillfälle. Tabellen visar även hur stor andel killar och tjejer som ofta eller alltid väljer light läsk framför sockrad läsk och hur stor andel som aldrig dricker light läsk.

Tabell 5. Skillnader mellan tjejerna och killarna (procent) i läskkonsumtion.

	Tjejer	Killar
Varje dag eller oftare	24	15
3-4 ggr/vecka	14	31
1-2 ggr/vecka	29	24
Aldrig	3	7
Burk 33 cl	56	63
Flaska $\geq 0,5$ l	22	18
Ofta/Alltid Light läsk*	15	5
Aldrig light läsk	44	55

* Skillnaden mellan könen är signifikant, dvs. $p \leq 0,05$

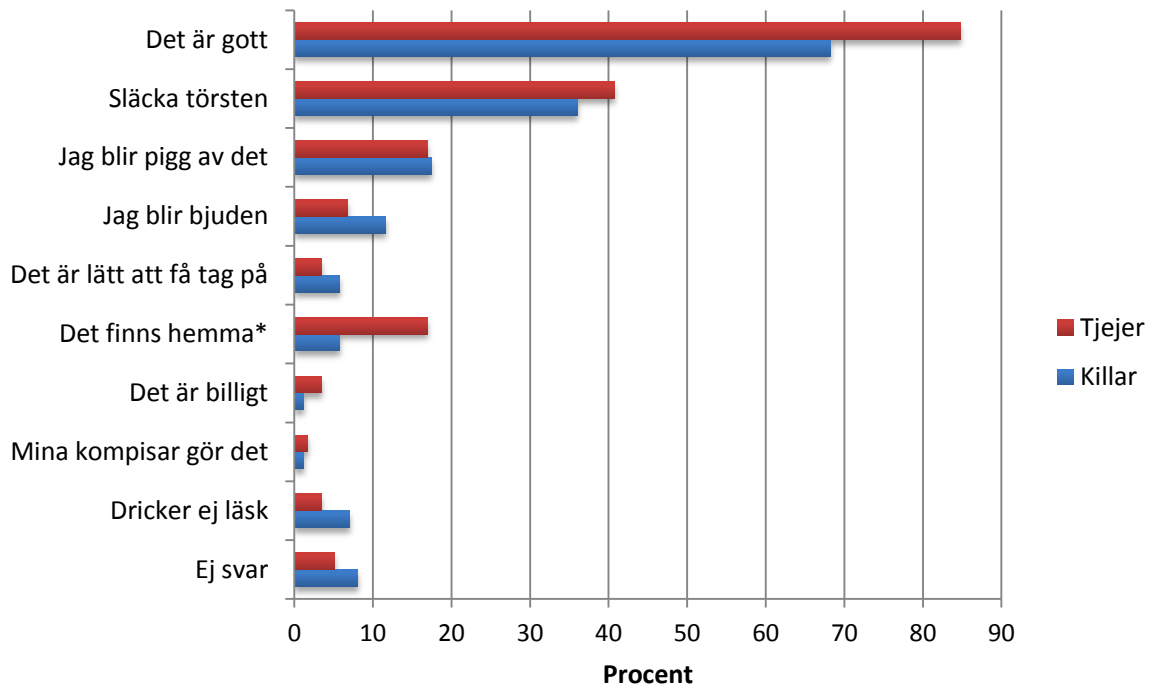
På restaurang (Pizzeria, Mc Donalds), som vi tidigare nämnt är den vanligaste platsen för läskkonsumtion bland ungdomarna, är det en större andel tjejer än killar som ofta eller alltid dricker läsk. Av tjejerna är det 24 procent som ofta eller alltid dricker läsk på café jämfört med 9 procent av killarna. Denna skillnad är signifikant då p-värdet är 0,017. Däremot är det en större andel av killarna än tjejerna som ofta eller alltid dricker läsk framför datorn. Figur 7 visar hur stora andelar av killarna respektive tjejerna som har angett att de dricker läsk ofta eller alltid på de olika platserna.



Figur 7. Skillnader mellan killarna och tjejerna angående var de dricker läsk (n=145).

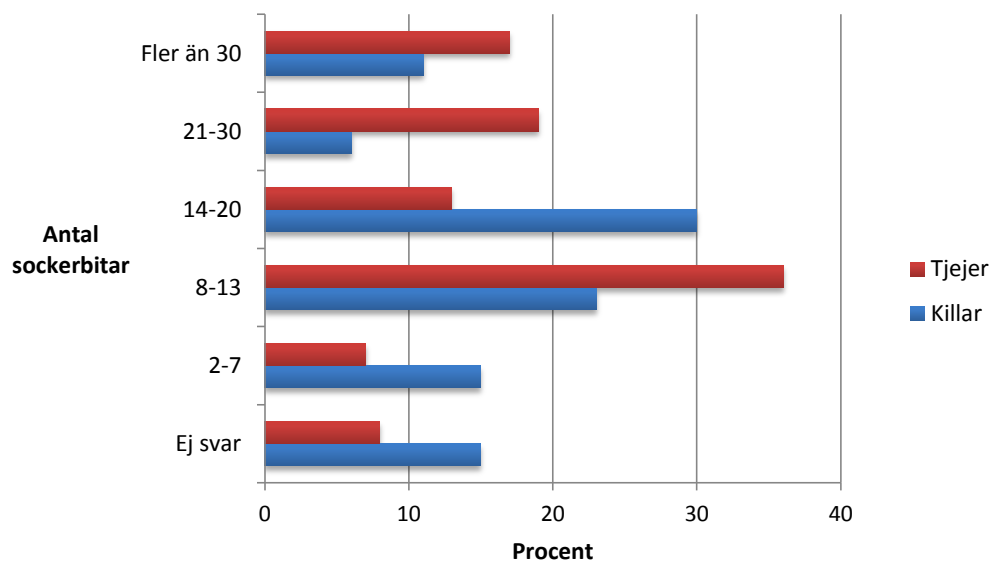
* $p \leq 0,05$

En större andel av tjejerna (85 procent) än killarna (69 procent) angav att läsk är gott som en av de vanligaste anledningarna till att de dricker läsk. Alternativet att läsk finns hemma och att man därmed dricker läsk är det en större andel av tjejerna som har svarat än killarna. Det är 17 procent av tjejerna som dricker läsk för att det finns hemma jämfört med 6 procent av killarna. Denna skillnad är signifikant då p-värdet är 0,044. Som tidigare nämnts i samband med figur 4 så fick ungdomarna kryssa för de två vanligaste anledningarna till att de dricker läsk i frågan som handlar om anledningar till läskdrickande. Figur 8 visar hur stor andel av killarna respektive tjejerna som kryssade för varje alternativ. Precis som i figur 4 så kommer summan av procentsatserna inte heller här att bli 100 procent.



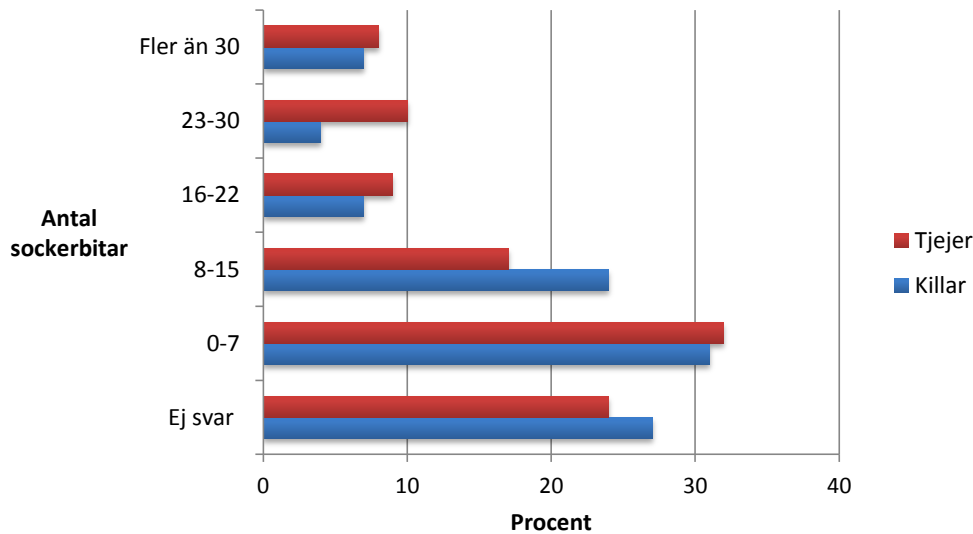
Figur 8. Skillnader mellan killarna och tjejerna angående varför de dricker läsk (n=145).
*p ≤ 0,05

Som tidigare nämnts innehåller en 33 cl Coca-Cola ca 11 sockerbitar. Det är en större andel av killarna jämfört med tjejerna som har svarat att en 33 cl Coca-Cola innehåller färre sockerbitar än vad den egentligen gör. Att en 33 cl Coca-Cola innehåller 8-13 sockerbitar svarade en större andel av tjejerna än killarna. Samtidigt är det en större andel tjejer än killar som svarade att en 33 cl Coca-Cola innehåller 21-30 sockerbitar och mer än 30 sockerbitar, vilket är mycket mer socker än vad en 33 cl Coca-Cola egentligen innehåller. Figur 9 visar skillnader mellan tjejerna och killarna angående hur många sockerbitar de tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller.



Figur 9. Skillnader mellan killarna och tjejerna angående hur många sockerbitar de tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller (n=145).

På frågan om hur många sockerbitar ungdomarna tror att man max bör få i sig på en dag är det nästan lika stor andel av tjejerna och killarna som har angivit att rekommendationen ligger på 0-7 sockerbitar respektive 16-22 sockerbitar (Se tabell 1 för rekommendationer gällande sockerintag). Det är en större andel tjejer än killar som har svarat att man max bör få i sig 23-30 sockerbitar och fler än 30 sockerbitar, vilket är fler sockerbitar än vad som rekommenderas. Däremot är det fler killar än tjejer som har svarat att man max bör få i sig 8-15 sockerbitar på en dag, vilket är färre sockerbitar än vad som rekommenderas. Figur 10 visar skillnader mellan tjejerna och killarna angående hur många sockerbitar de tror att man max bör få i sig på en dag.



Figur 10. Skillnader mellan killarna och tjejerna angående hur många sockerbitar de tror att man max bör få i sig på en dag (n=145).

6. Diskussion

I diskussionen diskuteras den valda metoden och resultatet av undersökningen.

6.1 Metoddiskussion

Som metod valde vi att dela ut enkäter till gymnasieelever på två olika skolor. En fördel med enkäter är att man kan nå en stor målgrupp (Ejlertsson, 2005). Vår enkät har en hög grad av standardisering och strukturering. Enligt Patel och Davidson (2003) innebär detta att samma frågor ställs till alla deltagare i samma ordning och att enkäten har fasta svarsalternativ. Vi anser att fördelen med detta är att det blir lättare att jämföra svaren med varandra då alla deltagare svarar på samma frågor. En nackdel med enkäter är dock att deltagarna inte på samma sätt som under en intervju har möjlighet att ställa frågor om det är något i instruktionerna som känns oklart. De som gör undersökningen har inte heller någon möjlighet att upptäcka om deltagarna har missförstått någon fråga förrän det är för sent. Missförstånden visar sig då i form av bortfall.

Den metod vi valde att använda i vår studie var bra. Detta eftersom denna metod har hjälpt oss att besvara undersökningens syfte. Vi är också nöjda med den åldersgrupp vi valde. Yngre ungdomar hade kanske inte varit tillräckligt mogna för att delta i undersökningen. Det var trots att vi gjorde undersökningen på gymnasieungdomar några frågor som många av ungdomarna missuppfattade eller inte gav ett seriöst svar på.

Då vi delade ut enkäterna gick vi på den ena skolan tillsammans med rektorn runt till natur- och samhällsvetenskapsklasserna, medan vi på den andra skolan gav enkäterna till rektorn som sedan skickade dem vidare ut i klasserna. På den skola där vi gick runt till klasserna fick vi tillbaka en större andel ifyllda enkäter sett till hur många enkäter vi hade med oss jämfört med skolan där vi lämnade enkäterna till rektorn. På den skola där vi tillsammans med rektorn delade ut enkäterna kunde vi lättare undvika missförstånd. Vi fanns även där till hands om

någon av eleverna hade någon fråga om enkäten. Vi fick också möjlighet att själva presentera oss för ungdomarna. Detta kan ha påverkat på så sätt att fler ungdomar uppfattade att deras deltagande var viktigt för studien och därför fyllde i enkäten noggrannare.

I enkätfrågan som handlar om varför ungdomarna dricker läsk var tanken att ungdomarna skulle kryssa för två olika svarsalternativ (Se bilaga 1, fråga 6). Det var många som missförstod instruktionerna eller inte läste dem tillräckligt noga, då det var väldigt många som endast kryssade för ett svarsalternativ. Eftersom det var många som endast kryssade för ett svarsalternativ valde vi att inkludera dem i studien trots detta. På frågan om var ungdomarna dricker läsk hade de möjligheten att skriva en egen plats under alternativet annat och sedan sätta ett kryss för hur ofta de dricker läsk på denna plats (Se bilaga 1, fråga 5). Här var vi inte tillräckligt tydliga med instruktionerna för frågan. Det var många av ungdomarna som inte hade förstått instruktionerna rätt. Under alternativet annat var det en del av ungdomarna som skrev vad de dricker istället för var de dricker läsk. Det var även en del ungdomar som satte ett kryss vid alternativet annat utan att skriva något under detta alternativ.

På frågan om hur många sockerbitar en 33 cl Coca-Cola innehåller och på frågan om hur många sockerbitar ungdomarna tror att man max bör få sig per dag var det många som inte svarade (Se bilaga 1, fråga 8 och 9). Det var hela 12 procent respektive 25 procent som inte svarade på de båda frågorna. Att många ungdomar inte svarade på frågorna kan bero på att de inte visste svaret och därför lät bli att skriva något. Det skulle också kunna bero på att det var så många frågor att ungdomarna tappade intresset eller att de var oengagerade från första början. På frågan som handlar om var ungdomarna dricker läsk (Se bilaga 1, fråga 6) var det utöver de ungdomar som endast satte ett kryss, även en del ungdomar som kryssade för fler alternativ än två. Dessa ungdomar valde vi att räkna som bortfall. Även på vissa andra frågor var det några av ungdomarna som kryssade i för många alternativ. Några av ungdomarna hoppade också över frågor. Detta skulle kunna bero på att instruktionerna i enkäten inte var tillräckligt tydliga eller att ungdomarna var oengagerade. På en fråga i enkäten fick ungdomarna svara på hur de tror att läsk påverkar deras egen hälsa (Se bilaga 1, fråga 7). För de ungdomar som inte dricker läsk kanske denna fråga upplevdes som svår att svara på. Läsk kan inte påverka den egna hälsan för någon som inte dricker läsk. Frågan skulle istället kunnat formuleras på ett sådant sätt att ungdomarna fick beskriva hur de tror att läsk påverkar individens hälsa i allmänhet.

Efter pilotstudien gjordes många ändringar i enkäten. Det hade varit bra att göra ytterligare en pilotstudie efter att vi gjort dessa ändringar. En andra pilotstudie kunde ha bidragit till att minska bortfallet.

6.2 Resultatdiskussion

Vårt resultat visar att en fjärdedel av ungdomarna dricker läsk 3-4 gånger i veckan. Vi anser att detta är ofta och att en fjärdedel är en stor del av ungdomarna. Detta skulle kunna innebära att ungdomarna får i sig mycket socker från läsk, men hur mycket socker ungdomarna får i sig beror på mängden läsk de dricker. Vårt resultat visar att 60 procent av ungdomarna oftast dricker en 33 cl burk när de dricker läsk. Dricker man en 33 cl burk läsk flera gånger i veckan får man i sig stora mängder läsk. Folkhälsorapporten visar att män dricker mer läsk än kvinnor (Socialstyrelsen, 2009). Forskning har också visat att män oftare dricker läsk än kvinnor (Becker, 2007). Resultatet från vår undersökning visar dock inte några signifikanta skillnader mellan könen gällande läskkonsumtion.

På frågan om ungdomarna någon gång väljer light läsk framför sockrad läsk svarade 70 procent att de sällan eller aldrig gör det. Flera studier har visat att det finns ett samband mellan konsumtion av läsk sötad med socker och övervikt (Wolff & Dansinger, 2008; Ludwig m.fl., 2001). Sötningemedel innehåller till skillnad från socker ingen energi (Jonsson m.fl., 2007). Intag av drycker sötade med socker ökar även risken att drabbas av karies (Lee & Messer, 2010). Kariesrisken ökar inte på samma sätt vid intag av light läsk som istället för socker innehåller sötningsmedel (Jonsson m.fl., 2007). Sett till detta vore det bättre att dricka light läsk än läsk sötad med socker. Vi är därför förvånade över resultatet som visar att de flesta sällan dricker light läsk. Att det är många av ungdomarna som inte dricker light läsk kan bero på att de anser att sötningsmedel är ohälsosamt. Vi tror att ungdomarna undviker att konsumera sötningsmedel eftersom de inte har hört så mycket om vilka effekter sötningsmedel har på hälsan. Samtidigt skulle det också kunna bero på att ungdomarna inte reflekterar över vilken läsk de väljer. De dricker den läsk de är sugna på för stunden. En studie har visat att ungdomar inte tänker på socker- och kaloriinnehåll i drycker (Hattersley m.fl., 2009). Detta skulle också kunna vara en anledning till att ungdomarna inte väljer att dricka light läsk. Vårt resultat visar att det är en större andel tjejer än killar som ofta eller alltid väljer light läsk då de dricker läsk. Anledningen till att det är fler tjejer som väljer light läsk skulle kunna vara att tjejer reflekterar mer än killar kring socker- och kaloriinnehåll, trots att det finns studier som visar att många ungdomar inte reflekterar kring detta.

En studie har visat ett samband mellan ett ökat intag av läsk och användande av tv och dator (Ranjit m.fl., 2010). Vår studie visar dock inget sådant samband. Det är få av ungdomarna som uppgav att de ofta eller alltid dricker läsk framför tv:n eller datorn. Det vi kunde urskilja i vårt resultat var att fler killar än tjejer dricker läsk framför datorn. Detta skulle kunna bero på att fler killar än tjejer oftare sitter en längre tid framför datorn. Det skulle också kunna bero på att det är vanligare bland killar än tjejer att man spelar dataspel tillsammans med sina vänner. Det vi också fann i vårt resultat var att många ungdomar dricker läsk på restauranger som pizzerior och Mc Donalds. Ett ökat intag av läsk i samband med snabbmat har även visats i en annan studie (Ranjit m.fl., 2010). Detta samband skulle kunna bero på att det är en vana att dricka läsk tillsammans med snabbmat. Resultatet av vår undersökning visar att fler tjejer än killar dricker läsk på café. Detta skulle kunna bero på att ta en fika på ett café är ett sätt att umgås för många tjejer. I större delen av vårt resultat går det inte att se några signifikanta skillnader mellan könen. Tidigare forskning visar att män dricker mer läsk än kvinnor (Becker & Pearson, 1997-1998; Socialstyrelsen, 2009). Forskning visar även att män oftare dricker läsk jämfört med kvinnor (Becker, 2007). Sett till denna forskning blev vi förvånade att vårt resultat inte visar större skillnader mellan könen. Vår undersökning är dock liten, vilket innebär att det kanske finns större skillnader mellan könen trots att dessa skillnader inte visar sig i vårt resultat.

De flesta ungdomarna som deltog i vår studie ersätter någon gång läsk med någon annan dryck. Det vanligaste är att ungdomarna ersätter läsk med vatten. Att istället dricka vatten är positivt eftersom vatten är bättre för tänderna och hälsan i allmänhet. Många ungdomar angav även att de ersätter läsk med mjölk, juice eller saft. Mjölk är en dryck som innehåller många näringsämnen och är därför bättre för hälsan än läsk. Mjölk är också bättre för tänderna jämfört med läsk. Juice innehåller vitaminer vilket är bra för hälsan. Det finns både juicer med tillsatt socker och utan tillsatt socker. Juicer med tillsatt socker är mindre bra ur hälsosynpunkt. Även saft innehåller ofta tillsatt socker precis som läsk. Saft innehåller inte heller särskilt mycket näring vilket gör att det är mindre lämpligt att ersätta läsk med saft. Precis som med läsk finns det light saft. Light saften är bättre för tänderna och innehåller en

mindre mängd kalorier än den sockrade saften (Jonsson m.fl., 2007). Mängden man dricker har alltid betydelse då både läsk, saft, juice och mjölk innehåller kalorier. Det handlar samtidigt om vad som konsumeras utöver dessa drycker. Har man i grunden en bra kost är det inte säkert att en mindre mängd läsk påverkar hälsan negativt. Konsumeras många andra söta och feta livsmedel och därtill läsk, kan kombinationen av dessa göra att hälsan påverkas negativt. Detta genom att brist på olika näringsämnen kan uppkomma om vanlig kost ersätts med dessa livsmedel (Livsmedelsverket, 2009). Läsk kan ge ett kaloriöverskott som i längden kan leda till övervikt om den intas utöver vanlig kost. Vikten är beroende av hur mycket energi som intas i förhållande till hur mycket energi kroppen förbränner. Ser man till att man först får i sig den näring kroppen behöver och kan bibehålla en normal kroppsvikt kan man unna sig att dricka läsk.

En 33 cl Coca-Cola innehåller ca 11 sockerbitar. Av de ungdomar som deltog i studien tror 48 procent att en 33 cl Coca-Cola innehåller mer än 13 sockerbitar och 53 procent tror att man max bör få i sig mindre än 16 sockerbitar per dag (Se tabell 1 för rekommendationer gällande sockerintag). Detta innebär att en stor del av ungdomarna tror att en 33 cl Coca-Cola innehåller minst 14 sockerbitar och att man max bör få i sig 15 sockerbitar eller mindre per dag. Sett till vad ungdomarna tror skulle det innebära att man genom att dricka en 33 cl Coca-Cola i princip skulle få i sig den mängd socker som motsvarar det dagliga maxintaget. Av ungdomarna är det ändå 52 procent som dricker läsk 3-4 gånger i veckan eller mer. Samtidigt är det 69 procent av ungdomarna som tror att läsk kan påverka hälsan. Även tidigare forskning visar att ungdomar anser att det är ohälsosamt att dricka läsk (Giskes m.fl., 2005). Det vi kan se utifrån resultatet är alltså att ungdomarna tror att läsk innehåller mycket socker i förhållande till rekommendationen om maxintag av socker per dag, samtidigt som de tror att läsk kan påverka hälsan. Trots detta dricker många av ungdomarna ofta läsk. Detta är dock bara generella samband som kanske inte stämmer överens med alla deltagares svar. Det är t.ex. inte säkert att en deltagare som har svarat att han/hon dricker läsk 3-4 gånger i veckan eller oftare även har svarat att han/hon tror att läsk kan påverka hälsan.

Det finns en stor tillgänglighet av läsk, då det finns ett stort utbud av affärer, kiosker, pizzerior m.fl. där det går att handla läsk. Som gymnasieelev i centrala Göteborg är det därför lätt att lockas att köpa läsk. En enkätundersökning visar att ungdomar främst dricker läsk för att det anses vara gott (Sveriges Tandläkarförbund, 2011). Även resultatet av vår studie visar att främsta anledningen till att ungdomarna dricker läsk är för att det är gott. En annan anledning som många ungdomar angav är att de dricker läsk för att släcka törsten. Hattersley (2009) menar att en faktor till läskdrickande är att läsk är lättillgängligt hemma och på arbetet. I vår studie var det få ungdomar som svarade att de dricker läsk för att det är lättillgängligt. Trots detta tror vi att det är en faktor av betydelse. Att vi inte kan se det i vårt resultat tror vi beror på att ungdomarna endast fick möjlighet att välja två anledningar till att de dricker läsk. Det kan vara så att faktorn att läsk är lättillgängligt inte är den främsta anledningen till läskdrickande hos ungdomarna men att det ändå är en anledning av betydelse.

För att livsmedelsverkets kostrekommendationer ska uppnås behöver intaget av söta och feta livsmedel minskas rejält på befolkningsnivå (Socialstyrelsen, 2009). Konsumtionen av läsk har ökat starkt bland Sveriges befolkning sedan år 1980, trots att en liten minskning kunnat ses mellan år 2000 och 2009. År 2009 var konsumtionen 67,9 liter läsk per person, vilket vi anser är mycket. Då konsumtionen av läsk är så pass hög och ligger långt över livsmedelsverkets rekommenderade intag anser vi att det är viktigt att vidta åtgärder för att minska läskkonsumtionen bland Sveriges befolkning. En del skolor har infört läskförbud och

tagit fram alternativa livsmedel som kan köpas i skolans caféteria. Vi anser att detta är ett väldigt bra initiativ men frågan är om det räcker. Trots att en skola inför läskförbud har eleverna fortfarande möjlighet att gå till närmaste kiosk eller liknande och handla läsk. Hälso pedagoger skulle kunna gå runt till skolorna och informera om läsk i förhållande till hälsa. De skulle även kunna informera om bra alternativ att ersätta läsk med.

6.3 Fortsatt forskning

Det skulle vara intressant att utöver enkäter också göra intervjuer med gymnasieungdomar. Detta för att få en djupare förståelse för var och varför gymnasieungdomar dricker läsk. Vi hittade inte så mycket tidigare forskning kring varför ungdomar dricker läsk. Det skulle därför vara intressant med mer forskning på detta område. Det hade även varit intressant att utgå från ett socioekonomiskt perspektiv för att se om det då finns skillnader i konsumtionen av läsk bland ungdomar.

Det skulle vidare vara intressant att göra en omfattande undersökning av konsumtionen av sockerrika livsmedel bland ungdomar. Detta för att kunna uttala sig mer om hur mycket socker ungdomar i själva verket får i sig. Att få en helhet av både vad ungdomar äter och vad ungdomar dricker skulle vara intressant. Detta för att kunna se om det finns ett samband mellan högt läskintag och en ohälsosam kost.

Referenser

Abrahamsson, L. Andersson, A. Becker, W. & Nilsson, G. (2008). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Becker, W. & Enghardt Barbieri, H. (2004). *Svenska barns matvanor 2003 – resultat från enkätfrågor*. Statens livsmedelsverk. Hämtad 2011-03-22 från <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/matvanor/Barnsprocent20matvanorprocent202003procent20resultatprocent20enkprocentC3procentA4t.pdf>

Becker, W. & Pearson, M. (1997-1998). *Riksmaten 1997-98 – Kostvanor och näringsintag i Sverige*. Statens livsmedelsverk. Hämtad 2011-03-22 från <http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmat.pdf>

Becker, W. (2007). *Indikatorer för bra matvanor – Resultat från intervjuundersökningar 2005 och 2006*. Statens Livsmedelsverk. Hämtad 2011-03-22 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2007_3_indikatorer_for_bra_matvanor.pdf

Bremberg, S. (2009) *Barns och ungas uppväxtvillkor*. Hämtad 2011-04-02 från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor/>

Brown, R.J., De Banate, M.A., Rother, K.I. (2010). Artificial Sweeteners: A systematic review of metabolic effects in youth. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5, 305-312.

Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06*. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2011-03-23 från http://www.fhi.se/PageFiles/3991/svenska_skolbarns_halsovanorprocent281procent29.pdf

Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktygslåda – samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Enghardt Barbieri, H., Pearson, M. & Becker, W. (2003). *Riksmaten – barn 2003 – Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Statens livsmedelsverk. Hämtad 2011-03-22 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmatenprocent20_procent20barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige.pdf

Giertha, C. (2011). *Smaksatt vatten är inte läsk*. Sveriges bryggerier. Hämtad 2011-04-06 från <http://sverigesbryggerier.se/2011/03/smaksatt-vatten-ar-inte-lask/>

Giskes, K., Patterson, C., Turrell, G. & Newman, B. (2005). Health and nutrition beliefs and perceptions of Brisbane adolescents. *Nutrition & Dietetics*, 62, 69-75.

Grimm, G. C., Harnack, L. & Story, M. (2004). Factors associated with soft drink consumption in school-aged children. *Journal of the American dietetic association*, 104 (8), 1244-1249.

Hattersley, L., Irwin, M., King, L. & Allman-Farinelli, M. (2009). Determinants and patterns of soft drink consumption in young adults: a qualitative analysis. *Public Health Nutrition*, 12, 1816-1822.

Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M. & Nylander, A. (2007). *Livsmedelvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Lagerman, I. (2006). Stor uppslutning kring hälsosamt skolcafé. *Näringsvärt* 5/06.

Lee, J.G. & Messer, L.B. (2010). Intake of sweet drinks and sweet treats versus reported and observed caries experience. *Eur Arch Paediatr Dent*, 11, 5-17.

Ludwig, D.S., Peterson, K.E., Gortmaker, S.L. (2001). Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *The Lancet*, 357, 505-508.

Nationalencyklopedin (2011). *Stilldrink*. Hämtad 2011-04-26 från <http://www.ne.se/sve/stilldrink>

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, L., Lundström, K., Nyman, A., Raneke, A. & Larheden, H. (2010). *Upp till 18 – fakta om barn och ungdom*. Barnombudsmannen. Hämtad 2011-03-22 från <http://www.barnombudsmannen.se/Adfinity.aspx?pageid=7819>

Ranjit, N., Evans M.H., Byrd-Williams, C., Evans, A.E. & Hoelscher, D.M. (2010). Dietary and activity correlates of sugar-sweetened beverage consumption among adolescents. *Pediatrics*, 126, 754-761.

Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C. & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2011-03-23 från <http://www.fhi.se/PageFiles/3129/COMPASSprocent282procent29.pdf>

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport*. Hämtad 2011-04-04 från http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf

Statens folkhälsoinstitut (2005). *Goda matvanor och ökad fysisk aktivitet – underlag till handlingsplan*. Hämtad 2011-03-23 från <http://www.fhi.se/PageFiles/3161/godamatvanorokadfysiskaktivitetsammanfattn0502.pdf>

Statens folkhälsoinstitut och NCFE (2011). *Nu är goda råd enkla! - Ett inspirationsmaterial för bättre hälsa i skolan och på fritiden*. Hämtad 2011-03-23 från <http://www.fhi.se/PageFiles/11574/Nu-ar-goda-rad-enkla-Inspirationsmaterial-for-skolan.pdf>

Statens livsmedelsverk (2003). ”Tomma kalorier” i snacks, läsk, glass och godis. Hämtad 2011-03-23 från <http://www.slv.se/sv/grupp3/Nyheter-och-press/Nyheter1/Tomma-kalorier-i-snacks-lask-glass-och-godis/>

Statens livsmedelsverk (2007). *Bra mat i skolan*. Hämtad 2011-03-23 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf

Statens livsmedelsverk (2009). *Vad innehåller läsk?*. Hämtad 2011-03-23 från <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Drycker/Vad-innehaller-lask/>

Sveriges bryggerier (2000-2010). *Konsumtion av läsk i liter per invånare*. Hämtad 2011-04-15 från <http://sverigesbryggerier.se/lask/laskstatistik/konsumtion-av-lask-i-liter-per-invanare/>

Sveriges tandläkarförbund (2004). *Till dig som gillar att äta godis och dricka läsk*. Hämtad 2011-04-08 från http://www.tandlakarforbundet.se/media/11861/info_godislask_elever.pdf

Sveriges tandläkarförbund (2011). *Högstadiungdomars syn på läsk och godis våren 2010*. Hämtad 2011-04-08 från http://tandlakarsallskapet.se/media/128786/kartlaggningsrapportprocent20procent20elevenkatprocent20_2010oppna.pdf

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2011-04-28 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Widenfalk, A., Bergsten, C., Ilbäck, N. (1998) Sötningemedel istället för socker. *Vår föda* 7/98.

Wolff, E. & Dansinger, M. (2008). Soft drinks and weight gain: how strong is the link?. *The medscape journal of medicine*, 10 (8), 189.

Bilaga 1

Enkätundersökning om läsk

Vi är två studenter som läser Kost- och friskvårdsprogrammet vid Göteborgs universitet. Vårt syfte med denna enkät är att undersöka hur gymnasieungdomar förhåller sig till läsk. Ditt deltagande är frivilligt och uppgifterna du fyller i är anonyma.

Kille Tjej

Gymnasieprogram: _____ Årskurs: _____

Med läsk avser vi kolsyrad dryck med tillsatt socker eller sötningsmedel t.ex. Coca-Cola fanta, sprite m.m. Energidrycker som t.ex. red bull samt kolsyrat vatten räknas här ej till läsk.

1) Jag dricker oftast läsk...

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 2 gånger per dag eller mer | <input type="checkbox"/> |
| Varje dag | <input type="checkbox"/> |
| 5-6 ggr/vecka | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 ggr/vecka | <input type="checkbox"/> |
| 1-2 ggr/vecka | <input type="checkbox"/> |
| Mer sällan än en gång/vecka | <input type="checkbox"/> |
| Aldrig | <input type="checkbox"/> |

Om du har svarat aldrig, hur kommer det sig? Vad dricker du istället?

Om du svarat aldrig på fråga 1, gå vidare till fråga 7.

2) Vid de tillfällen du dricker läsk, hur ofta väljer du då light läsk framför sockrad läsk?

- | | |
|--------|--------------------------|
| Aldrig | <input type="checkbox"/> |
| Sällan | <input type="checkbox"/> |
| Ibland | <input type="checkbox"/> |
| Ofta | <input type="checkbox"/> |
| Alltid | <input type="checkbox"/> |

Om du dricker light läsk. Varför väljer du light framför sockrad läsk?

3) Oftast när jag dricker läsk dricker jag...

- 20 cl (Ett glas) eller mindre
- 33 cl (En burk/glas flaska)
- 0,5 l (En liten flaska)
- 1,5 l (En stor flaska)
- 2 l (En extra stor flaska) eller mer

4) Väljer du någon gång medvetet bort läsk och ersätter läskan med någon annan dryck?

- Ja
- Nej

Om ja, vad dricker du istället?

5) Nedan följer några påståenden. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst för dig. Sätt endast ett kryss per påstående.

Jag dricker läsk...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
I skolans caféteria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemma hos kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På restaurang (t.ex. pizzeria, Mc Donalds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På fest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Framför TVn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Framför Datorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I samband med måltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Nedan följer några påståenden. Kryssa för de 2 vanligaste anledningarna till att du dricker läsk.

Jag dricker läsk för att...

Det är gott

Jag blir pigg av det

Släcka törsten

Mina kompisar gör det

Jag blir bjuden

Det är billigt

Det är lätt att få tag på

Det finns hemma

Annat: _____

7) **Tror du att läsk kan påverka din hälsa?**

Ja

Nej

Kanske

Motivera ditt svar:

8) **Hur många sockerbitar tror du en 33 cl coca cola innehåller?**



9) **Det finns en rekommendation om hur mycket socker man max bör få i sig per dag. Hur många sockerbitar tror du det motsvarar?**

Tack för din medverkan!