



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för kost och idrottsvetenskap

# Personliga tränares kännedom om vegetarisk kost

**Matilda Fors**  
**Sofia Stukát**

Uppsats:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program:	Kost- och Friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2011
Handledare:	Stina Olafsdottir
Examinator:	Helena Åberg



## GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för kost och idrottsvetenskap IKI  
Box 300, SE 405 30 Göteborg

Titel:	Personliga tränares kännedom om vegetarisk kost
Författare:	Matilda Fors och Sofia Stukát
Uppsats:	Kandidatuppsats, 15hp
Program:	Kost- och Friskvårdsprogrammet
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Stina Olafsdottir
Examinator:	Helena Åberg
Antal sidor:	32 sidor
Termin/år:	VT 2011
Nyckelord:	Personlig tränare, vegetarian, protein, kännedom, kvalitativ innehållsanalys, delvis strukturerade intervjuer

### **Sammanfattning**

Det finns många som har en vegetarisk kost och det finns ett ökat allmänt intresse om samtidigt som användandet av personlig tränare ökar. Syftet med denna uppsats var att ta reda på några personliga tränares kännedom om vegetarisk kost och hur de implementerar den då de har kunder med vegetarisk kost. Metoden som användes i denna studie var kvalitativa delvis strukturerade intervjuer med åtta olika licensierade personliga tränare. Intervjumaterialet transkriberades och analyserades enligt kvalitativ innehållsanalys. Dialog via mail fördes med olika skolor som utbildar personliga tränare angående huruvida de lär ut om kost och om de hade någon speciell del om just vegetarisk kosthållning. Resultatet visade att personliga tränare anser att det går bra att ha en vegetarisk kosthållning men att de kan uppstå vissa problem då man tränar mycket på grund av bristande energi- och framförallt proteinintag. De var oroliga att vegetarianer lätt kan utveckla någon form av näringsbrist då vissa inte äter ordentligt och varierat. Många skulle främst rekommendera animaliska proteinkällor som mjölk- och äggprodukter men också baljväxter. Kännedomen om vegetarisk kost hos personliga tränare är relativt liten och endast en liten del av den kännedomen de har kommer från utbildningen. Personliga tränare anser att bristerna i kännedomen om vegetarisk kost beror på att den används relativt sällan. Resultatet från kontakten med de olika skolorna visade att det fanns stora brister i utbildningen om vegetarisk kost. Däremot anser de personliga tränarna sig kunna rekommendera kost till vegetarianer då de vet var de skall hitta information som behövs.

## Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	<b>2</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
Personlig tränare .....	5
Utbildningar till personlig tränare .....	6
Definitioner vegetarian/vegan .....	6
Allmänt om vegetarisk kost .....	6
Vegetarianer och hälsa .....	7
Energi .....	7
Tillskott .....	7
Protein .....	8
Vitaminer .....	9
Mineraler .....	10
Omega-3 fettsyror .....	11
Intresset för kost och träning ökar .....	11
Idrottare och vegetarian .....	11
Ätstörningar bland vegetarianer/veganer .....	12
Kännedom .....	13
<b>Problemområde</b> .....	<b>13</b>
<b>Syfte</b> .....	<b>14</b>
<b>Frågeställningar</b> .....	<b>14</b>
<b>Metod</b> .....	<b>14</b>
Metodval .....	14
Material .....	15
Deltagare .....	15
Procedur .....	15
Analysmetod av intervjuer .....	15
Kvalitativ innehållsanalys .....	15
<b>Resultat</b> .....	<b>16</b>
Personliga tränares kännedom kring vegetarisk kost .....	16
Kännedom: Innehåll .....	17
Kännedom: Värderingar .....	20
Kännedom: Ursprung .....	21
Resultat utifrån frågeställningar .....	22
<b>Diskussion</b> .....	<b>24</b>
Metoddiskussion .....	24
Resultatdiskussion .....	26
Värderingar .....	27
Ursprung till kännedom .....	29
Källkritik .....	29
Förslag till fortsatt forskning .....	30
<b>Slutsats</b> .....	<b>31</b>

## Inledning

I dagens samhälle blir olika dieter och kosthållningar allt vanligare bland personer som är hälsomedvetna eller som försöker gå ner i vikt. Att välja att äta vegetariskt är en av dem. Samtidigt finns allt mindre tid för fysisk aktivitet och bland annat okunskap och rädsla att visa sig på gymmet kan leda till soffsittande och viktuppgång. Det är nu personliga tränare har sin chans och de blir allt större på marknaden. Fler och fler personer väljer att ta hjälp av en person de tror är professionellt utbildade inom områden som kost och träning.

Denna uppsats handlar om personliga tränare och deras kännedom kring kost, specifikt vegetarisk kost. Vi har valt detta ämne på grund av vårt intresse inom detta område eftersom vi studerar kost och friskvård. En av oss är nyutbildad personlig tränare. En av oss utesluter allt rött kött från sin kost. Då vi, på grund av erfarenhet och utbildning, är medvetna om vad en vegetarian kan missa och behöver tänka på näringsmässigt och dessutom i samhället ser en ökning av vegetarisk kosthållning bland individer vill vi ta reda på om olika personlig tränares kännedom om vegetarisk kost också har utvecklats med denna trend då vi känner att det kan finnas både för- men även nackdelar med just vegetarisk kost i samband med träning.

Grunden till att denna undersökning genomförs är att mycket talar för att personliga tränare inte har tillräcklig kännedom kring vegetarisk och vegansk kost för att kunna rådgiva om den. Kanske är det av samhällets intresse att skolorna som utbildar personliga tränare lägger ner mer tid på att informera om vegetarisk kost. Detta på grund av att det blir allt vanligare att individer har en vegetarisk kosthållning i samhället och att det är fler som söker sig till personliga tränare. Dessutom kan de som i samhället arbetar med kost och träning ta del av undersökningen för att få en inblick i hur läget ser ut och vara medvetna om att bilden av vegetarisk kosthållning liksom personliga tränare kan vara sned och färgat från olika håll och kanter.

## Bakgrund

Många väljer idag en vegetarisk kosthållning av olika anledningar. Det kan exempelvis vara av etiska, miljö- eller hälsoskäl (Rosenbloom, 2000). Det har samtidigt blivit populärt att använda sig av personliga tränare. Göteborgs-Posten skriver att fler och fler anlitar en personligtränare och att Sats<sup>1</sup> har sett en 50 % ökning år 2009 (Billner, 2010). 80 anställda personliga tränare blev 280 stycken under året 2008-2009.

Demoskop är ett företag som utför marknadsundersökningar (Demoskop, 2010). De gjorde år 2009 en undersökning bland svenskar från 15 år och uppåt där de kom fram till att det fanns ungefär 300 000 vegetarianer och 150 000 veganer i Sverige. Detta innebär 3.5 respektive 1.6 % av Sveriges befolkning. Förutom detta så räknade de även ut att 40 % av Sveriges befolkning skulle kunna tänka sig att bli vegetarianer. Är det så att vegetarianer ökar så borde personliga tränare märka av det om de har lång erfarenhet inom området. Precis som studierna och artiklarna ovan visar så verkar kunderna ha stor tilltro till sina personliga tränare och det skall vara allt från tränare, nutritionister till livsguide eller hälsocoach. Har de den kännedom som behövs för att vägleda vegetarianer?

I bakgrunden kommer först personliga tränare och bakgrundsinformation kring dessa tas upp. Efter det följer några avsnitt om vegetarisk kosthållning. Avslutningsvis tas sambandet mellan dessa två, alltså personliga tränare och vegetarisk kost att behandlas.

## Personlig tränare

Sjöberg och Rimfjäll (2010) skriver i sin uppsats att det i större utsträckning förkommer att ”vanliga” människor anlitar en personlig tränare som kan hjälpa till att coacha gällande träning och kost. Statusen över att ha en personlig tränare har sjunkit och anses inte bara som något exklusivt och fler människor vill ha hjälp med att nå sina personliga mål. De skriver att kost och hälsointresset har växt på senare år och att flera människor förstår att de investerar i sig själva då de anlitar en personlig tränare. Intervjupersonerna i deras studie menade på att de fungerade både som kunskapsbank och bollplank till sina kunder. Man besöker en doktor när man är sjuk och en tandläkare då man har problem med tänderna, då skall det vara naturligt att i framtiden söka hjälp hos en personlig tränare om man har problem med sin träning. Bergström med flera (1996) skriver att en personlig tränare bör ha kunskap om:

- Utformning av individuellt träningsschema
- Rätt träningsteknik
- Se kunden utifrån där hon eller han är (fysiskt och psykiskt)
- Stretching
- Vila i förhållande till träningsmängd
- Rätt kost och eventuella kosttillskott
- Rätt energiintag i förhållande till basalomsättning och träningstyp
- Sömn
- Hur man kommunicerar på bästa sätt.

Notera att den sjätte punkten handlar om kost och kosttillskott och är relevant i frågan om personliga tränares kännedom kring vegetarisk kost.

---

<sup>1</sup> Svensk gymanläggning

## Utbildningar till personlig tränare

Det finns många företag och skolor som idag erbjuder utbildningar till att bli licensierad personlig tränare. Exempelvis så finns Safe som har varit verksam i över 20 år (Safe, 2011). De flesta skolorna arbetar med att utbilda personliga tränare, träningsinstruktör men har även specialutbildningar inom träning och hälsa. De flesta är även yrkeslicensierade och är godkända enligt europeiska krav utförda av EHFA (European Health & Fitness Association) (Personal Training School, 2011).

## Definitioner vegetarian/vegan

Ordet vegetarism och vegetarian kommer troligen från det latinska verbet vegetare som betyder ”giva impuls, giva kraft och hälsa” (Johansson, 2007). Den som har restriktioner angående sitt livsmedelsval genom någon form av vegetarisk kost behöver kunskap om vilka livsmedel som, ur näringssynpunkt, kan ersätta de som utesluts. Ordet vegetarian är ospecificerat och kan ofta användas för en mängd olika kosthållningar (New, 2003). I vardagen hörs ofta prat om olika vegetariska dieter och kosthållningar. En del talar om lakto-vegetarianer medan andra talar om veganer eller demi/semi-vegetarianer. Enligt Graimes och Biggs (2009) är vegetarian ett grundläggande begrepp för en person som inte äter kött, fågel, fisk eller biprodukter från slakt. Till animaliska livsmedel räknas kött inklusive fågel, fisk och skaldjur och ägg, mjölk och mjölkprodukter. Till vegetabiliska livsmedel räknas cerealier, baljväxter, grönsaker och rotfrukter, potatis, frukt och bär och nötter och frön. För att reda ut de olika begrepp som används så kommer här ett par definitioner för vegetarisk kost och vegankost. Dock så är de begrepp vi kommer använda fortlöpande i texten vegetarian och vegan.

### **Blandkost /icke vegetarian:**

I denna kost äter man allt, både animaliska och vegetabiliska livsmedel (Johansson, 2007).

### **Vegankost:**

Vid vegankost används endast livsmedel från växtriket som cerealier, bönor, rot- och grönsaker, frukt och bär (Graimes & Biggs, 2009). Många veganer bär inte heller kläder från djur såsom skinn och ull.

### **Lakto-vegetarisk kost:**

En lakto-vegetarian äter vegetabilier och olika mjölkprodukter som exempelvis ost, smör och keso (Graimes & Biggs, 2009). Det heter lakto-vegetarian för att lakto kommer från lac som är latin och betyder just mjölk. Denna typ av vegetarisk kost utesluter alltså allt kött, inklusive fågel, fisk och skaldjur, och även ägg.

### **Lakto-ovo-vegetarisk kost:**

Kosten ser likadan ut som lakto-vegetarisk kost fast även ägg är okej att äta (Graimes & Biggs, 2009). Ovum betyder ägg på latin.

### **Demi- semi- eller fiskvegetarisk kost:**

Äter alla vegetabilier, mjölkprodukter, ägg men också fisk och skaldjur (Graimes & Biggs, 2009). I denna kost utesluts alltså främst rött kött och fågel.

## Allmänt om vegetarisk kost

För att den vegetariska kosten ska bli riktigt bra är det viktigt att utvidga matens innehåll av vegetabiliska livsmedel (Johansson, 2007). Ur hälsosynpunkt är det bra för alla, oavsett livsmedelsval, att ha ett brett livsmedelssortiment i sin kost. Näringsinnehållet blir oftast bättre och risken att utsättas för skadliga mängder av oönskade ämnen minskar. De flesta som äter kött varierar ofta mellan olika köttslag och fisk. Vegetarianer bör på samma sätt variera

bland olika vegetabiliska livsmedel som baljväxter, nötter och cerealier för att få i sig alla olika näringsämnen speciellt de essentiella aminosyror.

## **Vegetarianer och hälsa**

Då man bestämmer sig för att äta en vegetarisk kost kan man behöva tänka lite extra för att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen och av energi (Vårdguiden, 2010). Det kan vara bra att veta vilka näringsämnen som man behöver få i sig och vilka livsmedel som dessa finns i. Annars gäller rekommendationerna att äta varierat, nyttigt och ordentligt. Vegetarianer har en tendens att ha lägre vikt än icke-vegetarianer (Berkow & Barnard, 2008). Vegetarisk kost anses också ge hälsoförmåner: förbättrad kontroll av blodfetter, blodtryck och diabetes, återföring av hjärt- åderförkalkning, och en minskad incidens av vissa cancerarter. Observationsstudier som Berkow och Bernard beskriver, tyder på att vikt och BMI på både manliga och kvinnliga vegetarianer i genomsnitt är cirka 3 % till 20 % lägre än för icke-vegetarianer. Förekomsten av fetma varierar från 0 % till 6 % vegetarianer och från ca 5 % till 45 % i icke-vegetarianer. Studier visar på att kostförhållanden kan påverka en persons energiintag. Eftersom vegetarisk kost har samband med minskad kroppsvikt och lägre fetma, har vegetarianer i allmänhet en lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar, hypertension, och diabetes. Berkow och Bernard skriver även att det uppskattas att vegetarianer har betydligt lägre sjukvårdskostnader jämfört med icke-vegetarianer.

## **Energi**

Det är viktigt att måltiderna är korrekt sammansatta så att kroppen kan fungera som den ska och även kunna reparera och bilda nya celler. Maten behövs för att ge energi åt kroppen och hålla den varm (Rydqvist & Winroth, 2003). Svenska näringsrekommendationer menar att 25-35 E% bör bestå av fett, 50-60 E% av kolhydrater och 10-20 E% av protein (Livsmedelsverket, 2010)

Sundin (2009) påstår att även om man kan tillgodose sig tillräckliga mängder av energi och näring genom vegetarisk kost så är vegetarisk kost mindre energitäta än blandkost på grund av att den oftast innehåller mer vatten och cellulosa. Han menar då att det kan vara bra att äta många mindre måltider istället för några få stora. Exempel på energitäta livsmedel är avokado, nötter och frön. Energitätheten hos aktiva vegetarianer varierar beroende på kroppsstorlek, kroppssammansättning, kön, träningsform och hur aktiv individen är (Rosenbloom, 2000). Det kan ligga på allt från cirka 2600 kcal-8500 kcal. Det kan för en vegetarian som elitidrottare vara en svårighet att få i sig tillräckligt med energi. Det är viktigt att tränare och coacher är medvetna om att en vegetarisk kosthållning kan vara en strategi för att gå ner i vikt och bör därför hålla ett extra öga på vissa idrottsutövare (Barr & Rideout, 2004).

## **Tillskott**

Vegetarianer som inte äter ägg- eller mjölkprodukter kan behöva tillskott av exempelvis järn, zink och vitamin B12 (Johansson, 2009). Kosttillskott innehåller näringsämnen eller andra ämnen som är till för att komplettera en kost eller inverka på människans näringsmässiga eller fysiologiska funktioner. De kan likna läkemedel då de används på det liknande vis och kan påminna om medicin i utseendet. Ingredienserna i tillskotten får dock inte ha någon medicinsk verkan. Enligt Johansson är det inte lämpligt att använda tillskott som alternativ till en varierad kost. Tillskottsprodukter får inte vilseleda konsumenten eller påstå att de har

verkningar eller egenskaper som det inte har. Produkten måste presenteras så att konsumenten tydligt ser vad det är. Det finns vissa produkter som framställs specifikt till idrottsutövare som kallas sär-när ("särskilda näringsändamål", livsmedel som är avsedda att intas med mycket krävande muskelarbete såsom idrottande). De innehåller alltså stora mängder protein och energi. Vanligt pulver, kapslar och piller med samma innehåll fast mindre mängd klassas inte som sär-när. På innehållsförteckningen på kosttillskott kan det finnas en beteckning ADI (accepterat dagligt intag). Då har säkerhetsmätningar gjorts på ämnet som har visat att höga doser kan ge skadliga effekter. Vissa ämnen i kosttillskott saknar beteckningen ADI och är därför inte skadligt i höga doser. Det har visat sig att vegetarianer får bättre prestation med kreatintillskott än de som äter kött eftersom deras kreatinnivåer är lägre än köttätare innan de börjat äta tillskotten (Bean, 2009).

## Protein

Protein består av sammanlänkade aminosyror i kedjor som kan bestå från ett par till tusentals (Brunnberg, 2006). Man brukar tala om tjugo olika aminosyror och de kan kombineras på olika sätt vilket påverkar proteinets funktion och fysiska egenskaper. Det finns både essentiella (livsnödvändiga) och icke essentiella (icke-livsnödvändiga). De essentiella är åtta stycken och man måste själv tillföra dem genom kosten eftersom de inte kan tillverkas av kroppen själv vilket de icke-essentiella aminosyrorna kan. Protein är den huvudsakliga beståndsdel i muskler, bindväv, hår och naglar. Dessutom medverkar den i ämnesomsättningen, används som signalämnen, finns i hormoner och används som energi. Det finns något som kallas för proteinvärde vilket innebär att protein kan ha olika innehåll av aminosyror och stämmer olika överens med kroppens olika behov av aminosyror.

Ofta har vegetabilier lägre proteinvärde än animalier (Brunnberg, 2006). Olika protein kan tas upp olika snabbt av tarmarna och då talar man om biotillgänglighet, exempelvis kan det ta flera timmar innan sojaprotein absorberats till 100 %. Brunnberg menar att sojaprotein är fullvärdigt, vilket innebär att de innehåller alla de essentiella aminosyrorna, men vissa proteinrika vegetabilier måste kompletteras och det är alltså viktigt att äta en mycket varierad kost. När man håller på med uthållighetsträning använder man främst protein som bränsle vilket innebär att det är viktigt att äta protein efter träning. Man använder även protein om man har en negativ energibalans, exempelvis vid bantning eller ätstörningar.

Livsmedelsverket som är ett statligt verk i Sverige rekommenderar ett proteinintag på 10-20 E %. Vid ett för högt intag av protein kan lever och njure ta skada på grund av överbelastning (Brunnberg, 2006). Äldre studier som gjorts har visat att stor köttkonsumtion kan öka risken för cancer, men endast då köttet är stekt. Andra studier har visat att protein kan bidra till benskörhet med detta har andra studiers resultat visat tvärtom. Man kan se ett mönster att olika proteinkällor har olika effekter. Martin Brunnberg (2006) menar att han inte ser någon risk med att ligga på ett proteinintag runt 30 E%, vilket är 10-20 % mer än Livsmedelsverket (2011).

Enligt en artikel från Livsmedelsverket (2011) är det viktigt att tänka på att komponera vegankosten så att man får i sig de olika aminosyror som finns genom att alltid ha med spannmålsprodukter och baljväxter i varje måltid och komplettera detta med protein från bladgrönsaker och nötter. Sojaprodukter är dessutom en utmärkt proteinkälla då de innehåller helt fullvärdigt protein. Livsmedelsverket menar att veganer och vegetarianer får i sig mindre protein än icke-vegetarianer så är det ovanligt att de får i sig så låga nivåer att de ligger under rekommendationerna. Det finns litteratur som visar att vegetarianer har ett lägre intag av



protein än de som äter kött, men båda går över gränsen för vad som är rekommenderat per dag (Barr & Rideout, 2004).

Eftersom kött och fisk är de vanligaste källorna till protein så är det lätt att vegetarianer får i sig lite för lite protein (Jeukanderup & Gleeson, 2010). Därför äter de mycket baljväxter och fullkornsprodukter istället som båda är bra proteinkällor. Dock så innehåller dessa källor inte alla essentiella aminosyror. Fogelholm (2003) skriver att mixad eller lakto-vegetarisk diet hos elitidrottare inte behöver extra proteintillskott då man har mätt energibehovet. Enligt Vendlley och Cambell (2006) kan vegetarianer få i sig alla essentiella och icke-essentiella aminosyrorna om de äter varierat under dagen och energibehovet är täckt. Detta menar också Barr och Rideout (2004), om proteinintaget är tillräckligt tillgodoses både behovet av aminosyror och kväve och ger en god prestanda för atleter.

Effekten av proteinkonsumtion i sig, liksom intaget av animaliska livsmedel jämfört med vegetabiliska livsmedel, på skeletthälsan är en omstridd fråga (New 2003). Rapporterna är motsägande och det är ett område för ytterligare forskning. Både hög proteinhalt i livsmedel och lågt proteinintag, särskilt i vegansk kost, har visat sig vara skadligt för skelettet enligt New (2003).

## **Vitaminer**

### **Vitamin D**

Enligt en artikel från Livsmedelsverket (2010) är det bra om veganer tänker till lite extra för att få i sig vitamin D, eftersom man främst får i sig det genom att äta mjölkprodukter. Vitamin D kan man också få genom bland annat dagsljus under sommarhalvåret och genom vitaminberikade livsmedel eller genom preparat. Det är viktigt med vitamin D för att man skall kunna ta upp kalcium. Det är vanligt med vitamin D berikade livsmedel som exempelvis mjölkfria margariner och soja-, havre- eller sesammjölk. Vitamin D är viktigt för tänder och skelett (Graimes & Biggs 2009). Den hjälper inte bara till att ta upp kalcium utan även folat.

### **B<sub>12</sub>**

B<sub>12</sub> är viktigt för blodproduktionen och omsättningen av homocystein (Sundin, 2009). Dessutom är det livsviktigt för nervsystemets funktioner. Homocystein är en biprodukt från proteinomsättningen i kroppen och är giftig. Ulla Johansson (2007) beskriver att i samband med åldrandet så slutar magsäcken producera ett protein som är nödvändigt för upptaget av vitamin B<sub>12</sub> i tarmen. Hon menar att eftersom de flesta har ett lager av B<sub>12</sub> i tarmen så räcker det i flera år innan sjukdomen ger symptom. Vegetarianer däremot som har haft ett lågt intag under längre tid kan få bristsjukdomen pernicios anemi snabbare än äldre icke-vegetarianer. Pernicios anemi kan leda till trötthet och problem med minnet.

Pernicios anemi beror på B<sub>12</sub> brist och gör att de blodbildande cellkropparna i benmärgen får en störd utmognad (Nationalencyklopedin, 2011a). Blodkropparna blir större än vad de normalt brukar vara (megaloblast) och fungerar inte som vanligt. Man får då blodbrist med förstörade röda blodkroppar, brist på vita blodkroppar och blodplättar.

Barr och Rideout (2004) menar att veganer och strikta vegetarianer inte har någon bra källa till B<sub>12</sub>. De kan därför utveckla en brist på vitaminet som i längden kan leda till makrocytisk anemi. Makrocytisk anemi innebär att syretransporten i kroppen är hämmad vilket kan försämra en individs prestation vid fysisk aktivitet. Denna brist kan vara svår att upptäcka då ett högt intag av folsyra som finns i bland annat frukt, grönsaker och bönor som veganer och

vegetarianer oftast äter mycket av kan kamouflera B<sub>12</sub> bristen. Då kan det vara en bra idé att inta tillskott eller berikade livsmedel.

Livsmedelsverket (2010) rekommenderar tillskott av B<sub>12</sub> för att ge tillräcklig näring till främst veganer. De som är lakto-vegetarianer får oftast i sig alla livsnödvändiga näringsämnen i sin kost och behöver därför inte inta några speciella tillskott. Spirulinaalger innehåller B<sub>12</sub> med det diskuteras huruvida kroppen kan ta upp det i tarmarna. I en studie utförd 2010 undersöktes brittiska mäns nivå av vitamin B<sub>12</sub> och folat i kroppen bland icke-vegetarianer, vegetarianer och veganer (Gilsing m fl., 2010). Slutsatsen blev att icke-vegetarianer erhöll en högre halt vitamin B<sub>12</sub> än vegetarianer och veganer.

### **Riboflavin (B<sub>2</sub>)**

Riboflavin finns främst i kött och mjölkprodukter vilket kan innebära en svårighet för vegetarianer (Livsmedelsverket 2010). Det finns dock i vegetabilier som bladgrönsaker, baljväxter, sädesprodukter, mandel, oskalade sesamfrön, solrosfrön, vetegroddar och näringsjäst, men dock i små mängder. Man behöver riboflavin för energinivån, hud och vävnader (Graimes & Biggs, 2009). Vid brist kan exempelvis hud- eller ögonproblem uppstå, dessutom kan energinivån vara lägre.

## **Mineraler**

### **Järn**

Vendrey och Cambell (2006) skriver att järnbehovet är viktigt hos elitidrottare då järn är till för syntesen av hemoglobin och myoglobin, och behövs för transport och avlämnande av syre till musklerna. Hård träning, speciellt uthållighetsträning, kan göra att järnlagren är små vilket gör det extra viktigt att inta järn hos elitidrottare. Många vegetarianer får i sig lika mycket järn som de som äter kött men problemet är att biotillgängligheten inte är lika stor när proteinet kommer från växtriket, det innehåller så kallat icke-hemjärn. För att öka sitt järnintag kan vegetarianer äta bland annat grönbladiga växter såsom spenat, grönkål och bönor, linser, nötter, frön och torkad frukt. Något som är positivt är att vegetarianer har ett högt intag av vitamin C vilket underlättar upptaget av järn.

En sak man bör tänka på enligt Sundin (2009) är att det finns livsmedel som hämmar järnupptaget som exempelvis mjölk, kaffe, te, rött vin, vissa sädeslag (råg), linser och nötter. Dessa livsmedel bör alltså inte intas i samma måltid som järnrika livsmedel.

Även Jeukanderup och Gleeson (2010) påstår att järnbehovet hos elitidrottare är mycket viktigt och att de behöver mer järn i sin kost än den ”vanliga” gruppen människor på grund av större förluster genom svett, urin och avföring. Förlusterna kan vara upp till 70 % högre hos en idrottsatlet än hos en vanlig person. Dock så vill de påpeka att järntillskott inte bör tas utan att en läkare har ordinerat så. Långvarigt användande av järntillskott kan orsaka problem med kroppens naturliga järnupptag hos mottagliga individer. Järnet kan samlas i levern och risk för hemokromatos blir större. Hemokromatos är en sjukdom där järn ansamlas i kroppen vilket kan leda till skador på lever, bukspottkörtel, leder, hud och hormonproducerande körtlar (Nationalencyklopedin, 2011b).

### **Kalcium**

Sundin (2009) förklarar att kroppen behöver kalcium för skelett och tänder. Om kalciumintaget är lågt eller uteblir helt under en längre period, framförallt i en kropp som fortfarande växer, kan man få benskörhet. Kvinnor löper högre benägenhet att utveckla

benskörhet. Det kan bero på att kvinnor i snitt har lägre energiintag och därmed även ett lägre kalciumintag än män. Mjölk och mejeriprodukter är de vanligaste källorna till kalcium. Istället för dem går det att uppnå tillräckligt kalciumintag genom att dricka kalciumberikad soja-, havre- eller sesammjölk. Att försöka undvika grovt bröd vid samma måltid kan vara en fördel för kalciumupptaget eftersom fibrer hämmar upptaget av kalcium.

Några exempel på andra viktiga kalciumkällor är bladgrönsaker och kål av olika slag (framför allt grönkål), baljväxter (ärter, bönor, linser m.fl.), rotfrukter, sesamfrö (främst oskalade), mandel och torkad frukt (fikon) samt nypon och svarta vinbär (Livsmedelsverket, 2010).

### **Zink**

Zinkupptaget kan i likhet med järnupptaget påverkas negativt av hämmande beståndsdelar i maten, främst fytinsyra i fullkornsprodukter och bönor (Livsmedelsverket, 2010). Baljväxter, nötter och frön samt fullkornsprodukter (i form av väljäst bröd) och vetegroddar är viktiga zinkkällor i en vegetarisk kost. Om zinkbrist uppstår kan man drabbas av aptitlöshet, viktninskning, trötthet, minskad uthållighet och en ökad risk för benskörhet (Sundin, 2009). Att få i sig tillräckligt med zink kan vara svårt för elitidrottande vegetarianer enligt Vendrley & Cambell (2006). Zink är bra för immunsystemet, proteinsyntesen och blodbildningen. Det är lätt att förlora mycket zink vid regelbunden uthållighetsträning om man tränar mycket i varmt klimat. Det beror på att förlusten ökar på grund av att kroppen utsöndrar större mängder svett.

### **Omega-3 fettsyror**

Om fisk och skaldjur utesluts från kosten kan det vara svårt att nå tillräckliga intag av fettsyror EPA och DHA (Livsmedelsverket, 2010). Detta kan förhindras genom att äta livsmedel som innehåller alfa-linolensyra. Alfa-linolensyra finns i linolja, linfrö, rapsolja och sojaolja samt i valnötter. Den som äter vegetariskt bör därför använda rapsolja eller flytande margarin som är gjord av rapsolja för att kroppen skall kunna producera egna DHA och EPA fettsyror.

### **Intresset för kost och träning ökar**

Det finns ett intresse för kost och idrott som utvecklas hela tiden. Bland annat finns det en delförening som har fokus på nutrition och idrott. Den skapades år 2005 från Svensk Idrottsmedicinsk Förening (Svensk Idrottsmedicinsk förening, 2011). Denna förening bidrar med mycket kunskap inom ämnen som kost och träning. De ger exempelvis näringsrekommendationer och stödjer forskning inom områden som idrott och kost. Föreningen vänder sig främst till läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor, naprapater, nutritionister och idrottslärare.

### **Idrottare och vegetarian**

Rosenbloom (2000) påpekar att vegetariska kosthållningar och dieter ökar inom gruppen elitidrottare på grund av etiska, religiösa, hälsosamma, ekonomiska, miljöinriktade eller spirituella skäl. Detta är något som Fogelholm (2003) tre år senare kan konstatera när han skriver att det sedan länge har det varit en trend hos elitidrottare att de skall äta mycket kött men att det nu verkar som att trenden börjar vända. Fler börjar ta bort köttprodukter från sin diet. Fortfarande är det mycket få elitidrottare håller en strikt vegetarisk kost, det vanligaste är laktovegetarianer. Fogelholm (2003) menar att det inte finns något som visar att uteslutande av köttprodukter i kosten försämrar återkommande korttidsprestation hos elitidrottare.

Wilmore, Costhill och Kennedy (2008) ställde sig frågan om elitidrottare kan prestera bra på vegetarisk kosthållning. De skriver att elitidrottare som har en vegetarisk kosthållning bör vara försiktiga i sina val av livsmedel för att vidhålla en god balans bland de näringsämnen vi behöver, framförallt essentiella aminosyror och andra essentiella ämnen. Framförallt järnupptag är viktigt hos kvinnor eftersom de lättare löper risk för anemi och låg järnstatus.

Tidigare har Rosenbloom (2000) publicerat att de som arbetar med rådgivning för idrottare som är vegetarianer bör ha god insikt i de svårigheter som kan finnas och vad man skall tänka på som vegetarian. Dessutom skall tillräcklig kännedom finnas om vilka livsmedel som är lämpliga för vegetarianer och hur en vegetarian får i sig tillräckligt med näring och energi. The American Dietetic Association (2011) menar att om den vegetariska kosten är välplanerad är den hälsosam, näringsmässigt korrekt och skyddar och eventuellt behandlar vissa sjukdomar.

Studier har visat att om man håller på med uthållighetsträning på elitnivå kan man utsättas för oxidativ stress och de fria radikalerna kan öka (Barr & Rideout, 2004). Det leder till att musklerna kan skadas och det kan göra ont efter träning. Detta gäller dock endast vissa intensiteter och träningsformer. Barr och Rideout (2004) menar att ett stort intag av antioxidanter skulle skydda mot denna reaktion i kroppen. Veganer och vegetarianer har oftast ett stort intag av antioxidanter speciellt vitamin C, E och betakaroten eftersom dessa till stor del finns i grönsaker och frukt. Idrottande vegetarianer har problem med att hålla uppe nivån av vitamin B<sub>12</sub> som bara finns i animaliska produkter (Jeukanderup & Gleeson, 2010). Däremot kan detta problem lösas med berikning av livsmedel och tillskott.

Nieman (1999) redogör för forskning och undersökningar som har gjorts på träning och vegetarisk kosthållning. De flesta studier visar att vegetarisk kost inte ökar den aeroba kapaciteten. Däremot finns det en rad andra positiva effekter med att äta en vegetarisk kost också i samband med träning. Det går bra att äta en vegetarisk kost och samtidigt träna och tävla på hög nivå. Man kan få i sig tillräckligt av de olika näringsämnen, även protein, zink, järn och andra spårämnen. Eftersom den vegetariska kosten innehåller mycket antioxidanter hjälper det till att minska den oxidativa stressen som uppkommer vid hård träning. Vegetarisk kost minskar även risken för en rad olika kroniska sjukdomar exempelvis fetma, hjärt- och kärlsjukdomar eller diabetes.

Anita Bean (2009) beskriver en annan storskalig studie som visat att atleter som är vegetarianer har ett större intag av frukt, grönsaker, fibrer, antioxidanter och spårämnen och ett lägre intag av mättat fett och kolesterol än de atleter som äter kött.

## **Ätstörningar bland vegetarianer/veganer**

Det finns en del vegetarianer som har ätstörningar och det finns risk att få brist på järn och kalcium då man äter vegetarisk kost, i och med att man oftast hittar de näringsämnena i animaliska produkter (Barr & Rideout, 2004). Rosenbloom (2000) skriver angående detta att det därför är bra att ha i åtanke att vissa har blivit vegetarianer för att undvika fett och sänka sitt energiintag och kan då lida av en ätstörning som de vill dölja med kosten. Det finns en stor andel personer som lider av Anorexia Nervosa som är vegetarianer. Det är viktigt att tillräcklig kunskap finns för en vegetarisk diet inte leder till att individen får några näringsbrister.

## **The female triad**

Som rådgivare till vegetariska idrottare är det viktigt att ha kännedom om The female triad (Barr & Rideout, 2004). Det är en ätstörning som leder till amenorré och osteoporos. Amenorré innebär att menscykeln rubbas och menstruationen uteblir i mer än 6 månader hos kvinnor i fertil ålder (Nationalencyklopedin, 2011c). Det kan förekomma på grund av negativ energibalans, psykosociala eller kognitiva faktorer eller av en diet, till exempel vegetarisk. Det finns studier som visat att väldigt många elitidrottande kvinnor som lider av amenorré har en vegansk eller vegetarisk kosthållning skriver Nieman (1988), detta gäller löpare. Detta kan bero på uteslutande av kött i kosten men ofta är det på grund av ett lågt energiintag. Vid osteoporos (benskörhet) kan man ha brist på kalcium och vitamin D och man kan få stresskador, exempelvis frakturer (Nationalencyklopedin, 2011d).

## **Kännedom**

Nationalencyklopedin (2011e) definierar kännedom som vetskap. Det är lätt att förväxla ordet kännedom med ordet kunskap. Båda orden är svåra att definiera och beror ofta på hur en individ själv tolkar begreppet. I denna uppsats menas att begreppet kännedom är något man har en aning om och känner till men inte nödvändigtvis är mätbart eller kan vetenskapligt bevisa.

Om personliga tränare inte får tillräcklig utbildning kring kost så skapar de istället sina egna uppfattningar. Dessa uppfattningar kan delvis komma ifrån mindre tillförlitliga källor och därmed inte vara pålitliga. Detta kan då leda till att de personliga tränarna ger bristfälliga råd till personer som har en vegetarisk kosthållning.

## **Problemområde**

Nuförtiden finns det många olika typer av utbildningar för att bli personliga tränare och dessa får antagligen olika kunskaper och direktiv om vegetarisk kosthållning (Rosenbloom, 2000). I denna studie undersöks personliga tränares kännedom om vegetarisk kost och vad de ger för råd till klienter som har eller vill ha en vegetarisk eller vegansk kosthållning.

Det finns många olika typer av vegetarianer och det är viktigt att veta exakt vad personen uteslutit i kosten för att kunna rådgöra med klienten på bästa sätt (Rosenbloom, 2000). Detta för att de ska få i sig tillräckligt av alla näringsämnen. Även om det finns tydliga definitioner som exempelvis vegan och lakto-ovo-vegetarian behöver det inte betyda att alla människor äter som beskrivet i de definitionerna.

Rådgivning att en person måste äta animaliska livsmedel för att tillgodo se sig kroppens näringsbehov bör inte ske eftersom detta påstående inte stämmer.

I en artikel om bedömningskriterier angående prestation för personliga tränare står det att personliga tränare förväntas öka i USA (Chiu, Lee & Lin, 2010). Det står även att The Times menar att det finns cirka 400 000 personliga tränare i bara USA år 2010. Denna trend ser man även i Taiwan och det förekommer mer och mer marknadsföring för personliga tränare. De ska anta många roller, inte bara som tränare utan även fungera som support, handledare, livsstilskonsulent och nutritionist (Chanen, 2001). För många år sedan var personliga tränare bara till för att vägleda de som ville bli väldigt muskulösa. Nu börjar det bli allt vanligare att anlita en personlig tränare som till och med kan komma till ens hem eller arbetsplats och ha all utrustning med sig.

Anita Bean (2009) menar att i förd statistik över kost- och näringsundersökningar gjorda i Storbritannien, kan man se att en av tjugo briter är vegetarianer och att en av tre briter bara äter kött ibland. Fler människor väljer att ha en vegetarisk kosthållning och likaså väljer fler att anlita en personlig tränare för rådgivning av träning och kost (Chanen, 2001). Det finns många utbildningar att välja mellan om man vill bli personlig tränare och dessa kan skilja sig åt bland annat genom att ha olika mycket fokus på kost. Råden kan skilja sig åt då de har utbildat sig genom olika företag. Det är inte säkert att alla tar upp vegetarisk kosthållning i sina utbildningar och dessutom kan intresse och åsikter skilja sig hos olika personliga tränare plus att personliga åsikter kan färga rådgivningen.

Vi vill fokusera vår undersökning på om personliga tränare tycker att den kompetens de har räcker till för att guida individer med speciella behov. Vi har valt att inrikta oss på vegetarianer och veganer då vi anser att framförallt vegetarianer redan nu är vanligt förekommande, och dessutom är en skara som ständigt växer.

Som beskrivet ovan så ökar både antalet vegetarianer och antalet som söker sig till personliga tränare. Det finns motstridigheter om rekommendationer såsom protein men även andra och att vegetarianer eventuellt inte får i sig tillräckligt. Mot denna bakgrund är det angeläget att ta reda på om personliga tränare har tillräcklig kännedom kring vegetarisk kost.

## Syfte

Syftet är att ta reda på några personliga tränares kännedom om vegetarisk kost och hur de implementerar den då de har kunder med vegetarisk kost.

## Frågeställningar

- Vilken kännedom har personliga tränare om vegetarisk kosthållning och vegetarianers specifika behov?
- Anser personliga tränare att de har tillräcklig kännedom för att ge lämpliga kostrekommendationer till vegetariska klienter?
- Varifrån kommer personliga tränares kännedom om vegetarisk kost?
- Lär olika utbildningar till personlig tränare ut något om vegetarisk/vegansk kost, i så fall vad?

## Metod

### Metodval

Vi valde att utföra kvalitativa delvis strukturerade intervjuer med personliga tränare. Med delvis strukturerad intervju menas att samma frågor ställs i samma följd till samtliga intervjudeltagare (Patel & Davidson, 2003). Beträffande intervjuerna utgick vi ifrån det etiska vetenskapsrådets direktiv för att intervjuerna skulle bli så etiskt korrekta som möjligt (Vetenskapsrådet, 2010). Detta innebar att intervjudeltagarna förberedes på hur intervjuerna skulle gå till och att vi talade om att informationen som kom fram bara behandlades utav författarna. Mail skickades även ut till olika skolor med utbildningar till personlig tränare, för att fråga om de lär ut något om vegetarisk kosthållning till sina blivande personliga tränare (se bilaga 1).

## **Material**

Efter att ha sökt litteratur och information genom vetenskapliga artiklar, böcker, artiklar i tidskrifter och genom personlig kommunikation utformades intervjufrågor (se bilaga 3). Beslut togs om att vi skulle spela in intervjuerna och då använda inspelningsfunktionen på våra mobiltelefoner. Utifrån frågeställningar och syfte formulerades intervjufrågorna för att de skulle täcka dess innehåll väl.

## **Deltagare**

Efter att ha formulerat intervjufrågorna intervjuades åtta stycken licensierade personliga tränare på Sats Valhalla, Sportlife Exclusive, Life Odinsgatan, Hagabadet och Fysiken Kaserntorget i Göteborg. Dessa togs kontakt med via mail (se bilaga 2). Dessutom intervjuades några personliga tränare som just nu inte var verksamma i sitt yrke på grund av mammaledighet med mera. Urvalet är gjort dels utifrån ett bekvämlighetsperspektiv och dels för att få ihop så många intervjudeltagare som möjligt. Deltagarna togs fram genom att ta kontakt med olika friskvårdsanläggningar/gym i Göteborg och frågade om de ville ställa upp. Vårt krav var att de skulle ha en licensierad personlig tränarutbildning.

## **Procedur**

Intervjuerna ägde rum dels på intervjupersonernas arbetsplatser men även hemma hos en av intervjuarna. Innan intervjuerna startade informerades intervjupersonerna om etiska aspekter som att intervjun kom att spelas in och att ingen förutom intervjuarna kommer att ta del av det material som fås fram. De fick även veta att de när som helst under intervjun hade rätt att avsluta om de ville. Varje intervju tog cirka 10 minuter. En av intervjuarna ställde frågorna medan den andra förde anteckningar.

## **Analysmetod av intervjuer**

Sedan sammanställdes intervjuerna genom kvalitativ innehållsanalys där intervjuerna till att börja med skrevs ner i textform, alltså transkriberades. Analysen fungerade som så att båda författarna läste alla intervjuerna upprepade gånger. Sedan plockades meningsenheter ut som därefter kodades till en mängd olika koder. Koderna delades senare in i elva kategorier och utifrån dessa sammanställdes ett resultat.

## **Kvalitativ innehållsanalys**

Vid kvalitativ innehållsanalys är det skillnader och likheter i olika intervjuer som ligger i fokus (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009). Ansatsen i en kvalitativ analys kan vara deduktiv eller induktiv. Deduktiv är när man använder sig utav en utarbetad mall, modell eller teori. En induktiv ansats innebär istället att man tolkar materialet man fått fram. Intervjuerna har en induktiv ansats för att fånga intervjudeltagarnas egna erfarenheter och någon teori användes inte. Detta val gjordes eftersom området som utforskades är relativt nytt och ingen tidigare forskning har gjorts. På grund av detta fanns heller ingen teori som passade sig för ändamålet och valet att utgå ifrån en induktiv ansats gjordes därefter.

Vid kvalitativ innehållsanalys av en text delas texten upp och beskrivs med olika begrepp (Granskär & Höglund-Nielsen, 2009). Dessa begrepp är analysenhet, domän, meningsenhet, kondensering, abstraktion, kod, kategori och tema. Analysenhet är ett ställningstagande eller textens helhet. I analysenheten finns olika domäner som är delar av texten som handlar om samma område. En del av texten som är meningbärande kan vara en mening eller ett ord i texten som har stor betydelse eller som säger mycket, ger mycket information om sitt

sammanhang. Meningsenheterna kondenserar undersökaren och abstraherar. Kondensering är att göra texten kortare och lättare att hantera. Abstrahering är att lyfta fram det i texten så att det blir lättförståeligt. Det som abstraherats ska jämföras med meningsenheten och den kondenserade texten. Varje meningsenhet får en kod som kort beskriver meningsenhetens innehåll. Flera koder med liknande innehåll utgör tillsammans en kategori. Här är det noggrant vilken kod som tillhör vilken kategori då en kod inte ska passa in i flera kategorier. En kategori kan ha underkategorier. Till sist så tas olika teman fram som ska vara en röd tråd som återkommer i de olika kategorierna. Även dessa kan delas in i underteman.

## **Resultat**

Intervjupersonerna består av två kvinnliga deltagare och sex manliga. Sex av de medverkande arbetar som personliga tränare för tillfället på olika gymanläggningar. En arbetar inom ett annat område och en är mammaledig. De olika gym som intervjupersonerna arbetar på ligger alla i Göteborg och är Hagabadet, Life Odinsgatan, Sats Valhalla, Fysiken Kaserntorget och Sportlife Exclusive. Alla de medverkande är licensierade och har vart aktiva som personliga tränare olika lång tid, från 2 månader till 11 år.

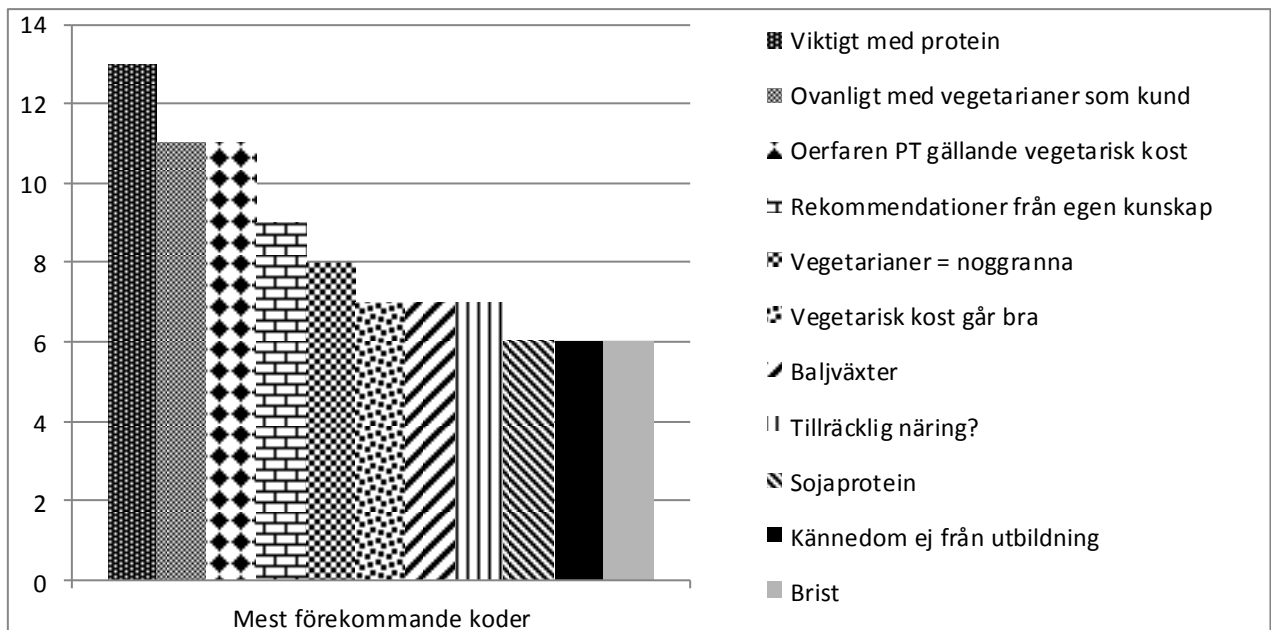
### **Personliga tränares kännedom kring vegetarisk kost**

I innehållsanalysen framarbetades 11 kategorier innehållandes olika koder från intervjumaterialet angående olika aspekter om personliga tränares kännedom kring vegetarisk kost. I den kvalitativa innehållsanalysen framarbetas koder efter att meningsenheter plockats ut ur intervjumaterialet som transkriberats. Nedan följer 11 kategorier som koderna har samlats under:

- Positivt med vegetarisk kost
- Negativt med att ha en vegetarisk kost
- Vegetarisk kost och träning
- Kostmönster
- Personliga tränares privata kosthållning
- Erfarenhet och hur vanligt det är med vegetariska kunder
- Fördomar
- Brist
- Proteinkällor
- Rekommendationer
- Vart kommer kännedomen ifrån.

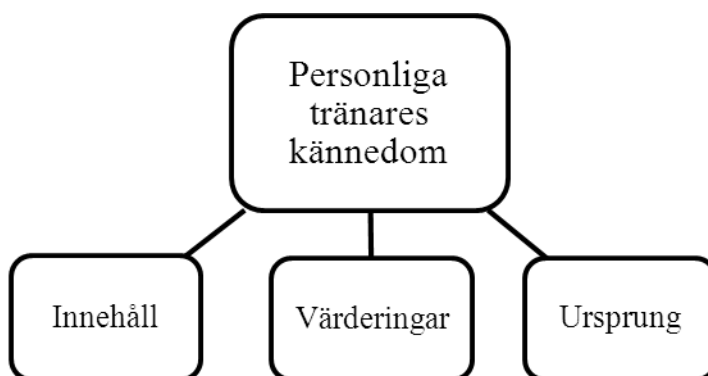


I diagrammet nedan är de mest förekommande koderna uppräddade för att få en tydlig bild av vilka koder som utmärkte sig. Det är dessa som senare delades in i kategorierna ovan. Ytterligare koder framarbetades, men då de bara förekom enstaka gånger är de inte presenterade i diagrammet.



Figur 1. Diagram över de mest förekommande koderna från innehållsanalysen.

De kategorier som vi tolkade utifrån koderna delades sedan in i tre följande teman: innehåll, värderingar och ursprung. Detta för att strukturera upp och plocka fram det som blev mest framträdande i resultatet. Vi illustrerar denna uppdelning i modellen nedan:



Figur 2. Modell över teman från innehållsanalysen.

## Kännedom: Innehåll

### Brister och tillskott

Många av intervjupersonerna var oroad över att vegetarianer kan ha brist på vissa näringsämnen. De brister som togs upp i intervjuerna var framförallt protein men även vitamin B<sub>12</sub> och vitamin D. Omega 3 nämndes endast i en intervju. Dock var det få som nämnde något om B<sub>12</sub> i samband med vegankost, trots att B<sub>12</sub> enbart finns i animalisk kost.

Det som flest tog upp om vad som är problematiskt med vegetarisk kost i allmänhet var att de tycker det verkar krångligt. Vegetarianer måste preparera sin kost mer och vara mycket noggrannare för att få i sig tillräckligt av allt man behöver, framförallt protein. Många sa att det är viktigt att äta varierat och tillräckligt mycket för att inte få en obalans energimässigt, de påpekade att många vegetarianer äter för lite energi vilket de ofta sett på kostregistreringar. Någon sa dock att detta är vanligt förekommande bland alla människor som vill gå ner i vikt.

Men sen också försöka hitta då kanske de e liksom svårt att få i sig den mängden fullvärdigt protein. Så kan man ju alltid kolla vad det finns för eventuellt tillskott som inte är mjölkbaserat just för att protein är så viktigt men ehh jag tror inte att det blir något större problem att få i... Det funkar liksom, så länge man kårar de protein man kan. (PT med 2 månaders erfarenhet)

I intervjumaterialet syntes en tendens till ståndpunkter att vegetarianer behöver äta proteintillskott som exempelvis kunde vara av aminosyror.

### **Proteinkällor**

I analysen av intervjuerna framgick att protein var det som sammanlagt nämndes flest gånger av intervjudeltagarna. Många intervjudeltagare menade på att protein är det viktigaste näringsämnet i samband med träning och att det är det som är svårare att få i sig när man äter enligt en vegetarisk kosthållning. Dessutom att det kan bli svårt att räkna gram protein från vegetariska proteinkällor då de inte innehåller rent protein. De tyckte inte heller att deras utbildning till personlig tränare hade gett dem någon kännedom specifikt kring vegetarisk kost och sa därför att de rekommendationerna de gav kommer från andra erfarenheter som till exempel att de hade vänner som är vegetarianer eller att de var intresserade av kost och därför själva hade undersökt området.

Man fortsätter ju läsa efter man har utbildat sig, så jag har ju då läst dels liksom bara vegetarisk kost o dels de här som bara äter raw-food... alltså det är ju ett intresse som hör ihop med mitt yrke. (PT med 5 års erfarenheter)

Jag tycker ju att det att jag vill ha ett högre proteinintag för dom som tränar, på grund av mättnadskänslor, fettförbränningsfaktorer och såna saker, så jag rekommenderar ju alltid ganska höga proteinmängder och då har jag alltid svårt för att få in det på en vegetarisk kost. (PT med 4 års erfarenhet)

Bönor och linser förespråkades av de flesta och en del hade bättre kännedom gällande proteinrika, vegetabiliska livsmedel som till exempel tofu och quorn. Någon förespråkade någon form av proteintillskott och sa att även det är svårt att hitta fullvärdigt och vegetabiliskt. Hampa nämndes vara ett relativt nytt men dyrt vegetabiliskt proteintillskott som är totalt fullvärdigt.

Ägg är det bästa proteinet. De e de man kallar för fullständigt protein. (PT med 6 års erfarenhet)

Bra proteinkällor för många var ägg, mjölkprodukter och fisk/skaldjur trots att dessa är från animaliska källor. Sist nämndes baljväxter, tofu och quorn med flera, men då främst för veganer.

Äter de fisk och skaldjur är det jättebra källor tycker jag. Och även mjölkprodukter och ägg. (PT med 3,5 års erfarenhet)

## **Rekommendationer till kund med vegetarisk kosthållning**

Rekommendationer gavs ofta utifrån egen kännedom men vissa hade även fått kunskap från sina utbildningar. Eftersom intervjudeltagarna påstod att det är ovanligt med klienter med vegetarisk kosthållning så var det inget problem för dem då de sällan behövde ge kostråd till vegetarianer. Dock så menade en del att på grund av att det är så få vegetarianer så blir de inte automatiskt tvungna att hålla sig uppdaterade gällande vegetarisk kost och därför kan kännedomen brista lite när de väl får en sådan klient. Däremot tyckte de sig ha en bra grundläggande kännedom kring kost och olika näringsämnen så att de kunde utgå från den. I princip samtliga intervjupersoner menar att de ändå skulle läsa på lite extra om de skulle få en kund med vegetarisk kosthållning.

De gångerna jag haft en vegetarisk (kund) så har jag faktiskt sökt, har vänner som har bättre kunskap än mig. (PT med 10 års erfarenhet)

När frågor ställdes angående vad intervjupersonerna skulle rekommendera till vegetarianer så svarade många att det självklart beror på vilken strikthet de äter enligt. De förespråkade fisk och skaldjur, för dem som äter det, och mjölkprodukter och ägg för dem som äter det. För de som helt och hållet bara äter vegetabilier, alltså veganer, så sa några att det blir mycket svårare för dessa att få i sig fullvärdigt protein.

Man behöver inte äta kött, de e jag medveten om. Men om man skall få rätt, så att de e fullvärdigt måste man hålla på att mixtra lite mer. (PT med 6 månaders erfarenhet)

Många av dem skulle göra någon form av kostregistrering och även rekommendera någon form av tillskott, framförallt om klienten är vegan. Kostregistrering är något de gör på alla nya klienter, oavsett kosthållning.

Men alla får göra kostregistreringar, oavsett om de äter vegetariskt eller vanligt. Å då, ser jag vad de behöver äta. Och då hade jag rekommenderat utifrån det. (PT med 6 månaders erfarenhet)

En av intervjupersonerna förespråkar proteintillskott extra mycket. Han nämner även att detta förmodligen är på grund utav att han arbetar med klienter inom fitness-sport där proteintillskott är ett ganska grundläggande fenomen de flesta använder sig utav. Denna intervjuperson säger dock själv att han tänker lite för mycket kosttillskott eftersom han har arbetat med det och är i den bransch han är.

Jag tänker för mycket kosttillskott hela tiden... Jag har jobbat med kosttillskott sen i... fyra år också, så att mitt tänk är ju bara kosttillskott... (PT med 10 års erfarenhet)

Jag är inte så jätteinsatt i det, förutom proteinpulver då... Som jag själv i stort sett lever på. (PT med 10 års erfarenhet)

I övrigt så är det variation och äta ordentligt och mycket som gäller enligt många av intervjupersonerna. Någon påpekar att rekommendationer borde vara individanpassade medan någon annan tycker att man kan försöka få sin klient att äta kött eller kanske åtminstone fisk och skaldjur. Rekommendationerna skulle baseras på syftet med klientens träning och utgå ifrån vilken typ av vegetarian de är. De menar att det är lättare att ge råd till någon som är lakto-vegetarian än vegan. Om kunden däremot har ett sjukdomstillstånd tyckte en av intervjupersonerna att man först skulle rekommendera en läkare. Rekommendationerna utgår alltså från kännedom som kommer från olika källor. Om den personliga tränaren inte känner att kunskapen finns för att ge tillförlitliga rekommendationer, eftersöks den.

## **Kännedom: Värderingar**

### **Påståenden om vegetarisk kosthållning**

Det var ingen av intervjupersonerna som sa rakt ut att det är dåligt att ha en vegetarisk kost i allmänhet. Dessutom påpekade de att de utgår ifrån de premisser kunden har och respekterar dessa, men att de själva inte skulle rekommendera en vegetarisk kost. Framförallt inte om kunden vill bli starkare och bygga muskler. Det som framgick tydligast var att en vegetarisk kosthållning fungerar bra i allmänhet men inte är det ultimata enligt personliga tränare.

Jag har förstått att det går jättebra att leva på sådan kost, många mår väldigt bra. (PT med 5 års erfarenhet)

Som vegetarian tar så tar det lång tid att preparera sina måltider och det krävs en helt annan tidsplanering, runt vegetarianer... (PT med 11 års erfarenhet)

Ofta finns det en viss proteinbrist hos dom skulle jag vilja påstå ändå, just att upptaget kan bli lite... lite lite begränsade när man tänker... (PT med 11 års erfarenhet)

### **Fördomar kring vegetarisk kosthållning**

Under intervjuerna framgick något som vid analysarbetet uppfattades som fördomar kring vegetarisk kost. Dessa kunde till exempel vara att vegetarianer ofta är uthållighetsidrottare, att de är smala och att de ofta håller på med yoga. Intervjupersonerna trodde inte så många vegetarianer håller på med styrketräning. En av intervjupersonerna hade haft en kund som är vegan och hon hade även fött barn och det hade fungerat hur bra som helst med en vegansk kost.

Tolkningar tyder även på att de flesta av intervjupersonerna inte tyckte att en vegetarisk kost var något man borde ha eller något som var mer hälsosamt än något annat men att de ändå fick respektera de få som var vegetarianer. Dock hade några av de intervjupersoner som hade en kund med vegetarisk kosthållning fått dem att börja äta lite animalisk kost ändå. En intervjuperson sa att vegetarianer hela tiden försöker efterlikna kött i sina livsmedelsval och att de hela tiden är på jakt efter vegetariska sötsaker. Någon nämnde även att det är vanligare med vegetarisk kost bland kvinnor.

Förutom att vegetarianer skulle ha ett begränsat upptag av vissa näringsämnen så menade intervjupersonerna att det skulle vara krångligt att vara vegetarian, till exempel svårt att äta ute på restaurang. Någon tyckte även att det är svårare att vara vegetarian i mindre städer.

Något som utmärkte sig var att flera av intervjupersonerna talade om hur det kan bli fel om man väljer att äta vegetarisk i tron om att äta hälsosamt och det man gör är helt enkelt att utesluta kött. Problemet är då att de inte ersätter köttet med andra proteinkällor och brister kan uppstå samt obalans och sämre variation bland näringsämnena.

Vissa som är ganska nya vegetarianer äter lite dåligt tycker jag. (PT med 3,5 års erfarenhet)

Har man inte någon kunskap alls kanske man inte får i sig tillräckligt av vissa saker. (PT med 3,5 års erfarenhet)

Däremot så understryks att de vegetarianer som har kunskap om kost och näringsämnen och på grund av det äter riktigt inte behöver få några problem med dessa saker.

Ett annat exempel på något som kan uppfattas som en fördom är att det skulle vara krångligt att vara vegetarian, bland annat på grund av tidsaspekten och att de behöver leta mer efter livsmedel och äta mer för att täcka kroppens behov.

Somliga av intervjupersonerna berör även vegetarisk kost när det gäller kvinnor eller tjejer som tränar mycket, framförallt yngre kvinnor och tonårstjejer då de lättare får järnbrist. I övrigt så är det inte många som nämner järnbrist som en riskfaktor vid vegetarisk kosthållning.

Och dessutom så ägnar de alltför mycket tid till att eftersöka sötsaker och efterlikna den animaliska kosten, tycker jag... (PT med 11 års erfarenhet)

### **Att äta vegetariskt när man tränar**

Då det gällde att äta en vegetarisk kost och samtidigt träna fanns en mer negativ syn. I kategorin vegetarisk kost och träning uppkom att det kan vara ett problem att vara vegetarian och samtidigt träna mycket.

Det är ju det som är svårigheten tycker jag där att de får inte i sig tillräckligt ibland för att det är för mycket cellulosa. (PT med 11 års erfarenhet)

Vegetarianer som tränar behöver tänka efter mer angående sin kost föra att få i sig allt de behöver. (PT med 6 månaders erfarenhet)

Ungefär hälften av intervjupersonerna hade haft kunder som var vegetarianer. Intervjupersonerna ansåg att vegetarianer var mycket mer noggranna med sin kost och bör vara det för att de skall få i sig tillräckligt med näring och energi. Intervjupersonerna ansåg även att vegetarianerna ofta har mer kunskap än vad sin personliga tränare har.

Kanske äta mycket baljväxter som linser å sånt, som innehåller leucin och lysing som är svåra aminosyror, som är svårt att få tag på annars i vegetarisk kost. (PT med 6 års erfarenhet)

## **Kännedom: Ursprung**

### **Utbildning eller/och egna erfarenheter**

En av intervjudeltagarna sa att han läst ett litet segment om vegetarisk kost i sin utbildning till personlig tränare. En annan sa att han läste mer om de olika näringsämnen än dieter i sig. Resterande intervjupersoner hade också läst övergripande om kost om de ens hade läst någon kost över huvud taget.

Det var inte ett specifikt avsnitt för vegetarisk kost, utan kost rätt och slätt. (PT med 5 års erfarenhet)

Några av deltagarna hade dessutom läst andra utbildningar som gett dem större kännedom kring kost. Dessa hade svårt att minnas varifrån de fått sin kännedom om det var privat eller ifrån utbildning och i sådana fall ifrån vilken utbildning. De flesta hade dock erhållit sin egenskap privat då de haft vänner eller sambo med vegetarisk kosthållning eller att de helt enkelt själva varit vegetarian.

Någon nämnde att han själv hade mycket vegetabilier i den egna kosten och en annan sa att hans kost baserades på stenåldersdieten eller paleokost<sup>2</sup>.

### **Förekommande av kunder med vegetarisk kosthållning**

När det gällde erfarenhet och hur vanligt det är med vegetarisk kost ser man att det är rätt så ovanligt med kunder som är vegetarianer. En av intervjupersonerna sa:

Jag har säkert träffat 100 klienter, två-tre som äter vegetariskt. (PT med 10 års erfarenhet)

### **Resultat utifrån frågeställningar**

För att tydliggöra resultatet och därmed förankra vår studie väljer vi att ha en resultat-del direkt kopplat till frågeställningarna.

#### **Vilken kännedom har personliga tränare om vegetarisk kosthållning och vegetarianers specifika behov?**

Intervjupersonerna tycker att de går bra att ha en vegetarisk kosthållning. Dock kunde det bli problem ibland främst när man kombinerade träning och vegetarisk kost. Eftersom intervjupersonerna tyckte att protein hade stor betydelse kunde just den delen kännas problematiskt. Dessutom så ansåg de att vegetarianer får i sig en lägre mängd energi och därför lätt får en negativ energibalans när de tränar. En av intervjupersonerna trodde att det var vanligare med kvinnliga vegetarianer än manliga. Dessutom att de med vegetarisk kosthållning främst höll på med uthållighetsidrott eller/och yoga och att det var ovanligt inom styrketräning med vegetarianer.

Det fanns en oro över den vegetariska kosten då de ansåg att den i värsta fall kan leda till olika brister på grund av otillräckligt näringsintag, framförallt ett lågt proteinintag. Dessutom fanns en tro att vegetarisk kost tas upp i lägre hastighet än animalisk kost och att det finns ett begränsat upptag. En av intervjupersonerna sa att det är svårare att återhämta sig efter hård träning om man har en vegetarisk kosthållning. I och med att det kan uppstå brister rekommenderade vissa tillskott av B<sub>12</sub>, Omega 3 och/eller vitamin D. B<sub>12</sub> rekommenderades främst till veganer eftersom detta vitamin bara finns i animaliska livsmedel. En sa att tjejer bör tänka på sitt järnintag, främst menstruerande i tonåren som tränar mycket och äter en vegetarisk kost. Några tyckte sig se att vegetarianer får i sig för lite energi och har därför ett behov av att äta mer för att komma i energibalans och få i sig tillräckligt med näring.

Det nämndes att vegetarianer, liksom alla människor, bör äta varierat, sunt och ordentligt. De flesta ansåg att vegetarianer är mer noggranna och ordentliga med sin kost för att det inte skall uppstå några problem. De behöver tänka efter en extra gång för att de skall få i sig allt de behöver. Alla människor äter på olika sätt och är olika medvetna om sin kost, även vegetarianer. Detta gör att de har olika behov av att äta mer eller mindre av olika livsmedel. Eftersom proteinkällorna varierar då man äter en vegetarisk kost tas detta upp mest under intervjuerna. De behöver tänka efter så att de får i sig alla olika aminosyror eftersom många vegetariska proteinkällor inte innehåller fullvärdigt protein. En intervjuperson sa även att han kan rekommendera att ta tillskott i rena aminosyror som leucin till exempel. Vissa utför

---

<sup>2</sup>Stenålderskost är rik på protein och fett och innehåller lite kolhydrater. Man äter inte mycket mjölkprodukter, mättat fett, spannmål, baljväxter, salt eller raffinerat socker eftersom det inte var något man åt under stenåldern. Kosten baseras främst på kött (magert), fisk, skaldjur, frukt, grönsaker och nötter (Cordain, L. 2002).

kostregistreringar på sina kunder då de lägger upp kosten där de då ser om kunder har några specifika behov.

### **Anser personliga tränare att de har tillräcklig kännedom för att ge lämpliga kostrekommendationer till vegetariska klienter?**

De flesta av intervjupersonerna ansåg sig ha kännedom om vegetarisk kost om än ganska liten. Alla tyckte att de var ovanligt med kunder som hade en vegetarisk kosthållning. Några få hade haft eller hade en vegetarian för tillfället. De flesta kände sig oerfarna då det gällde kostrådgivning till kunder med vegetarisk kost. Detta berodde på bristfällig information i utbildningen till personlig tränare och att de glömt av kunskapen då den användes så sällan. Däremot kände de flesta att de kunde rådgiva vegetarianer då de kunde söka information på internet, annan utbildning, hos vänner eller på andra sätt. De flesta nämnde att den kunskapen som inte fanns skulle de finna om de fick en kund med vegetarisk kosthållning.

### **Varifrån kommer personliga tränares kännedom om vegetarisk kost?**

De flesta har haft en mycket liten del i utbildningen till personlig tränare som handlat om kost, nästan ingen hade något avsnitt speciellt för vegetarisk kost. Mer kunskap om de olika näringsämnen mer än olika dieter hade en av intervjupersonerna fått i sin utbildning. Två av intervjupersonerna har läst Kost- och friskvårdsprogrammet och har därmed fått kunskap från den utbildningen och en annan nämnde att hon är mycket intresserad av kost och läser mycket om olika kosten och dieter på sin fritid. Det fanns även andra sätt de lärt sig om vegetarisk kost. Det är dock många som baserar sina rekommendationer från sin utbildning och anser sig kunna ge råd till kunder med vegetarisk kosthållning och rekommendera olika kostråd. Då de flesta berättar att i sin utbildning har fått lära sig allmänt om näringsämnen har de sedan kunnat dra egna slutsatser om var en vegetarian/vegan går miste om och har för behov. En intervjuperson tror att utbildningen till personlig tränare har utvecklats och är bättre nuförtiden. Någon säger även att han blivit färgad av att han håller på med fitness-sport och tror därför inte att man kan vara vegetarian om man tränar hårt i just syftet att bli en bra fitness-idrottare.

### **Lär olika utbildningar till personlig tränare ut något om vegetarisk/vegansk kost, i så fall vad?**

De skolor som kontaktades via mail var följande:

#### **The Academy**

År 1999 startades The Academy och består av utbildare, föreläsare och inspiratörer. De arbetar med att utbilda, fortbilda ledare, tränare och instruktörer inom träning och hälsa. Utbildning, konsultation och events är de tre områdena som det är verksamma i. De utbildar till licensierade personliga tränare (The Academy, 2011).

#### **Safe**

Safe har utbildningar inom gruppträning, personlig träning och kostrådgivning (Safe, 2011). De utbildar även inom ämnet träning och hälsa och har funnits i över 20 år. De riktar sig mot privatpersoner, skolor, företag och föreningar. De är yrkeslicenserade i Sverige och är godkända enligt europeiska krav utfärdade av EHFA (European Health & Fitness Association)

#### **Personal Training School**

De har utbildning till personlig tränare, licenserad personlig tränare och specialistutbildningar. De använder sig av licensen EHFA (European Health & Fitness Association) och är yrkeslicenserade (Personal Training School, 2011).

Niklas Eklund<sup>3</sup> på Personal Training School i Stockholm skriver att de inte har någon särskild information om vegetarianer eller veganer men att grundlig näringslära ingår i utbildningen. Niklas menar att de i utbildningen tar upp varje näringsämnes struktur och funktion i kroppen och att detta då räcker för att kunna balansera kosten oavsett om man är vegetarian eller inte. The Academy är en annan skola som tar upp särskilda behov för vegetarianer och veganer och beskriver problematiken med vissa mineraler och vitaminer exempelvis B<sub>12</sub> och vitamin D och dessutom energinivåer och protein skriver Josefina Viira<sup>4</sup> som är skolans nutritionist. Hon påpekar att det är främst för veganer som inte äter någon form av animaliskt protein som vissa ämnen är viktiga att tillföra. Josefina skriver även att veganer bör kombinera cerealier och baljväxter varje dag för att tillgodose det essentiella aminosyrabehovet. Kristine Symreng<sup>5</sup> som är dietist och kostlärare på Safe skriver följande:

Vi går igenom vegansk kosthållning på våra pt-utbildningar, både vad gäller proteininnehåll, kvalitet (att man kan kombinera baljväxter och cerealier osv) och även behov av tillskott av B<sub>12</sub> för en strikt vegan.

Resultatet utifrån intervjuerna visar att de skolor som intervjupersonerna gått på när de utbildat sig till personliga tränare inte hade någon undervisning specificerat på vegetarisk kost utan enbart tog upp kost i allmänhet och gick igenom varje makronutrient, alltså kolhydrater, protein och fett, för sig.

## **Diskussion**

### **Metoddiskussion**

#### **Metoden**

Valet att göra kvalitativa intervjuer var den metod som bäst lämpade sig för undersökningen då vi ville ta reda på vad personliga tränare har för kännedom kring vegetarisk kost. Kanske skulle vi formulerat fler frågor till intervjuguiden som utgick från frågeställningen "Vilken kännedom har personliga tränare om vegetarisk kosthållning och vegetarianers specifika behov?" för att få mer och längre svar kring detta huvudområde då intervjupersonerna svarade ganska kortfattat. Att på första och tredje frågeställningen få helt tömmande svar är svårt. Det de åtta intervjupersonerna har svarat är därför exempel på svar.

#### **Urval**

Urvalet kan diskuteras om det borde gjorts annorlunda då några av de intervjupersoner vi träffade togs kontakt med genom privata kopplingar. Dock så anses detta inte beröra undersökningen negativt utan snarare positivt då fler personer kunde intervjuas plus att det finns en möjlighet att intervjupersonerna hade lättare för att tala om hur de tyckte och tänkte eftersom situationen blev mer avslappnad. Dessutom hade inte alla intervjupersoner en privat koppling till någon av intervjuerna, utan detta urval var spritt.

---

<sup>3</sup> Personlig kommunikation Niklas Eklund, Personal Training School, e-post den 24 mars 2011.

<sup>4</sup> Personlig kommunikation Josefina Viira, The Academy, e-post den 24 mars 2011.

<sup>5</sup> Personlig kommunikation Kristine Symreng, dietist och kostlärare, Safe, e-post den 24 mars 2011.



Alla intervjudeltagarna hade olika bakgrund förutom kravet på att de skulle vara licensierade personliga tränare. Övrig bakgrund bortsåg vi ifrån när urvalet gjordes eftersom personliga tränare är en ganska liten grupp inom arbetslivet. Om urvalet hade gjorts snävare hade det varit svårt att få ihop tillräckligt många intervjudeltagare över huvudtaget. Inget problem ansågs framkomma på grund av bakgrundsolikheterna och därför heller inget problem reliabilitetsmässigt.

Mailet (se bilaga 2) med frågan angående personliga tränare som ville ställa upp på intervju skickades ut till cirka 30 personliga tränare plus några gym-anläggningsansvariga som frågade sina anställda personliga tränare åt oss. Åtta intervjuer bokades in under två veckor i tidsplaneringen. Detta kan tyckas vara få för att få ett reliabelt resultat, men då undersökningen görs under en ganska kort tid så sattes ett datum för vilken dag som intervjuerna skulle göras innan och efter det bokade vi inte in några ytterligare intervjuer. Några få hörde av sig senare då analys av intervjuerna redan startat och vi tackade alltså nej till intervjuer med dessa. De svar från de åtta intervjuer som gjordes har många likheter. Troligen hade även de 2-3 intervjuer som hade kunnat tillkomma förmodligen också gett liknande svar. Dock om undersökningen ska göras igen hade det varit bra med längre tid för att på så sätt hinna med fler intervjuer.

### **Intervjuerna**

Två av intervjuerna gjordes hemma hos en av intervjuerna. Detta då intervjupersonerna för närvarande inte är aktiva personliga tränare på någon anläggning och därför inte hade någon möjlighet att träffas där. Detta anses inte heller ha haft någon effekt på mötet eller svaren intervjupersonen gav.

När PM skrevs och tidsplanering utfördes planerades, i samråd med handledare, varje intervju att ta 30-60 minuter. När intervjuerna sedan ägde rum tog dessa cirka 10 minuter vilket är ganska mycket kortare tid än planerat. Eftersom frågeställningarna och syftet ändå besvarades utifrån det som framgick under den tid intervjuerna tog så ansågs inget behov av att ta ställning till några förändringar gällande intervjuernas innehåll och frågor. Dock så kanske frågor som lett till mer eftertänksamhet hade gett ett bredare resultat och därmed längre svar och intervjuer.

Vi valde att inte ställa följdfrågor för att intervjuerna skulle bli så likvärdiga som möjligt. I efterhand så hade det kanske varit bättre att tillåta följdfrågor för att få ut mer utförlig information då intervjuerna var delvis strukturerade skulle det inte spelat någon roll.

När intervjuerna genomfördes så hade det varit bra om den som förde anteckningar, istället för att anteckna svaren som intervjupersonen gav på frågorna, hade antecknat intervjupersonens beteende. Detta för att fånga kroppsspråk, tonfall, dynamik i rösten, attityder med mera. Detta är något som kan färga och göra otrolig skillnad på en mening när man läser den svart på vitt. Däremot så minns vi ändå lite av hur vissa intervjupersoner uppfattades och därmed har detta ändå färgat resultatet.

### **Kvalitativa delvis strukturerade intervjuer**

Att använda en kvalitativ metod med delvis strukturerade intervjufrågor anser vi vara den metod som bäst fick fram intervjupersonernas kännedom och åsikter. Det kan tyckas att när kännedom eller kunskap ska mätas så är det bästa att använda kvantitativa metoder för att få mer konkreta resultat. Dock så var viljan i denna undersökning att ta reda på kännedom, inte kunskap. Och då kännedom inte är något man vet utan snarare något man har ett hum om och som även är ett ganska värdeladdat begrepp så var kvalitativ metod det som passade sig bäst

för ändamålet. Om det någon gång skulle göras en undersökning kring personliga tränares kunskap kring vegetarisk kost så är kanske en kvantitativ metod bättre. Att använda delvis strukturerade intervjuer anses även det vara det som bäst tillämpades för att få veta så mycket som möjligt och få långa svar från intervjudeltagarna. Dock så hade frågorna eventuellt kunnat formuleras ännu öppnare så att intervjupersonen hade fått klurat ut sina svar lite mer. En del frågor i vårt intervjuformulär gav ganska korta konkreta svar. Frågor som skulle lett till mer eftertänksamhet hos intervjupersonen hade varit önskvärt.

Undersökningen bygger inte på någon teori eftersom det inte fanns någon som passade för ändamålet. Istället användes en induktiv ansats vilket gjorde att det blev enklare att forma undersökningen fritt. Dock så blir det svårare att jämföra vår undersökning med andra undersökningar som inte har använt sig av en induktiv ansats.

Förhoppningsvis svarade alla intervjudeltagare ärligt på frågorna som ställdes. Detta är något som i annat fall kan påverka resultatet.

## **Resultatdiskussion**

### **Brister och tillskott**

Att intervjupersonerna var oroad över att vegetarianer kanske inte får i sig tillräckligt av vissa näringsämnen är enligt vissa forskare och författare befogat. Johansson (2009) skriver till exempel att vegetarianer som inte äter ägg- eller mjölkprodukter kan behöva tillskott i form av järn, zink eller vitamin B<sub>12</sub>. Likaså nämner Johansson (2007) att det är viktigt att variera kosten eftersom proteinkällorna är färre för en vegetarian än för en individ som äter kött. Detta stämmer överens med att intervjupersonernas ståndpunkter att vegetarianer behöver äta varierat men även mycket. Intervjupersonernas främsta anledning till detta var att vegetarianerna annars får en obalans energimässigt. Detta påstår även Sundin (2009) när han skriver att vegetarisk kost är mindre energität på grund av att den innehåller mer vatten. Även Berkow & Bernar (2008) menar att vegetarianer har en tendens att ha lägre vikt och BMI än icke-vegetarianer, precis som intervjupersonerna ansåg.

Det är ytterst få utav intervjupersonerna som nämner vitamin B<sub>12</sub>-brist som ett problem vid vegetarisk kost. Däremot så påstår Barr och Rideout (2004) att veganer och strikta vegetarianer inte har någon bra källa till B<sub>12</sub> och att detta kan leda till försämrad prestation vid fysisk aktivitet. Gilsings med flera (2010) undersökning gav resultatet att icke-vegetarianer har högre vitamin B<sub>12</sub>-halter än vegetarianer, dock så ställde de sig frågan om den något lägre halten vegetarianer har är farligt låg. Kanske är detta anledningen till att intervjupersonerna i vår undersökning inte nämner vitamin B<sub>12</sub> i någon större utsträckning.

### **Proteinkällor**

Protein och att få i sig tillräckligt och fullvärdigt av näringsämnet framstod av intervjupersonerna som det största problemet när man äter enligt en vegetarisk kosthållning. Intervjupersonerna påstod att protein är det viktigaste näringsämnet om man är vegetarian och tränar hårt. De flesta intervjupersonerna rekommenderade bland annat sojaprotein som fullvärdigt proteintillskott vilket även rekommenderas både av Livsmedelsverket (2011) men även utav Jeukanderup och Gleeson (2010). På Livsmedelsverkets (2011) hemsida kan man även läsa att det är som vegetarian viktigt att komponera sina måltider så att alla viktiga aminosyror ingår. Detta nämnde även intervjupersonerna och det var därför de talade om fullvärdigt protein som finns i just sojaprotein-livsmedel men även i hampa som några

rekommenderade. Några intervjupersoner nämnde även att det är bra att ta proteintillskott är man tränar hårt, speciellt om man är vegetarian. Fogelholm (2003) skriver dock att elitidrottande vegetarianer inte behöver extra proteintillskott då man mätt energibehov. Även Vedrley och Cambell (2006) menar att vegetarianer kan få i sig alla essentiella och icke-essentiella aminosyror om de äter varierat och energibehovet är täckt.

Vid träning anser vi att det viktigaste är att få i sig tillräckligt med energi så att man inte får en negativ energibalans. Om detta skulle ske orkar inte kroppen återhämta sig efter träning och inte heller bygga upp de muskler som brutits ned under träningen. Med andra ord håller vi inte med intervjudeltagarna om att protein är det viktigaste näringsämnet vid hård träning, utan att kolhydrater är minst lika viktiga. Det var ingen av intervjupersonerna som nämnde vikten av kolhydrater i samband med träning.

### **Tillskott**

Många av intervjupersonerna nämnde att de med vegetarisk kosthållning främst veganer kan behöva olika tillskott. Vi anser inte att man behöver detta utan kan klara sig utan som vegetarian så länge man äter en ordentlig och varierad kost. Undantag gäller dock veganer som inte äter några animaliska livsmedel och därmed inte får i sig vitamin B<sub>12</sub> och därför behöver äta tillskott med detta vitamin.

### **Rekommendationer till kund med vegetarisk kosthållning**

Då det framkom i resultatet att intervjupersonernas rekommendationer angående vegetarisk kosthållning främst kom ifrån egna erfarenheter så är det lätt att ifrågasätta rekommendationernas reliabilitet. Då det även kom fram att det var ovanligt med vegetariska kunder så kan man dra slutsatsen att deras erfarenheter i området är liten och därför bör rekommendationerna bli sämre. Dock så sa ju även intervjupersonerna att de var medvetna om sin icke-kunskap kring vegetarisk kost och att de skulle läsa på om de fick en sådan kund så därför är detta förmodligen inte ett problem. Dock så beror det självklart på var de söker informationen de behöver, om källan är reliabel. Dessutom så påpekar många av intervjupersonerna att de alltid genomför en kostregistrering på sina klienter och därför märker om det är något som är snett i deras kosthållning, varken de är vegetarianer eller inte.

Detta kan styrkas med Livsmedelsverkets (2011) undersökningar som säger att även om vegetarianer får i sig lägre nivåer av vissa näringsämnen så är det ovanligt att dessa nivåer sjunker under de rekommenderade gränserna. Att de gör kostregistreringar är betydelsefullt enligt Rosenbloom (2000) då gällande många typer av vegetarianer är det extra viktigt att veta exakt vad personen har utslutit för att kunna rådgöra om personen får i sig tillräckligt av alla näringsämnen.

## **Värderingar**

### **Påståenden om vegetarisk kosthållning**

Majoriteten av intervjupersonerna beskrev att de själva inte skulle rekommendera en vegetarisk kost. Detta motstrider många undersökningar som visar på att det går utmärkt att träna och äta vegetariskt och att vegetarisk kosthållning till och med kan medföra positiva hälsoeffekter. Troligen var intervjupersonerna oroad över att proteinhalten en vegetarian får i sig inte är tillräckliga och därför hellre överkompenserar med proteintillskott med mera. De erkände även att de skulle läsa på om de fick en vegetarisk kund och kanske skulle de med

större kunskap kring vegetarisk kost märka att det går alldeles utmärkt att träna hårt samtidigt som man äter vegetariskt.

### **Fördomar kring vegetarisk kosthållning**

Några av intervjupersonerna hade något som uppfattades som fördomar att vegetarianer skulle vara smalare än icke-vegetarianer. Dock så skriver Berkow och Bernard (2008) att vegetarianer har en tendens att ha lägre BMI och vara smalare än icke-vegetarianer så kanske är dessa uttalanden inte några fördomar utan grundade i något som stämmer. Bland annat Sundin (2009) skriver även att vegetarisk kost är mindre energität. Detta kan vara en anledning till att vegetarianer faktiskt väger mindre. De andra fördomar som kom fram i intervjuerna var att vegetarianer i större utsträckning skulle hålla på med yoga, vara uthållighetsidrottare och att de hela tiden skulle försöka efterlikna kött och sötsaker i sina matval. Det har dock inte funnits några artiklar eller undersökningar som styrker detta och det var bara ett fåtal, i vissa fall bara en, av intervjupersonerna som nämnde detta och känns därför inte som ett reliabelt resultat.

Fler nämnde däremot att det skulle vara krångligt att vara vegetarian i olika anseenden. Ett av dem var att de är tvungna att eftersöka fullvärdiga proteinkällor i större utsträckning än icke-vegetarianer och detta stämmer till stor del eftersom uteslutande av kött leder till färre proteinkällor. Johnsson (2007) håller med om detta när han skriver att det är viktigt att utvidga matens innehåll av vegetabiliska livsmedel. Även Livsmedelsverket (2011), Rosenbloom (2000), Vendléy och Cambell (2006) menar att man måste vara noggrannare i sitt livsmedelsval som vegetarian bland annat för att få i sig fullvärdigt protein. Jeukanderup och Gleeson (2010) skriver att eftersom kött och fisk är de vanligaste proteinkällorna så är det vanligt att vegetarianer får i sig för låga halter protein och då inte heller fullvärdigt.

Resultatet säger att intervjupersonerna inte tycker att vegetarisk kosthållning är bättre än någon annan. Bean (2009) skriver dock om en storskalig studie där man har fått fram resultat som påstår att atletiska vegetarianer har ett större intag av frukt, grönsaker, fibrer, antioxidanter och spårämnen än icke-vegetarianer och att detta då skulle vara positivt. Hon skriver dessutom att de i studien har kommit fram till att vegetarianerna har ett lägre intag av mättat fett och lägre kolesterolhalter i kroppen. Intervjupersonerna nämner aldrig kreatin i intervjuerna. Bean menar dock även här att vegetarianer som äter kreatintillskott har bättre prestation än icke-vegetarianer som inte äter kreatintillskott utan äter kött eftersom deras kreatin-nivåer är lägre.

### **Att vara vegetarian**

Många av intervjupersonerna ansåg att det är krångligt att leva som vegetarian. Vi tycker dock att det går alldeles utmärkt om man själv har tillräcklig kännedom om näringsämnena och är medveten om hur och vad man behöver äta för att få i sig tillräckligt av dessa. Detta gäller även om man tränar mycket både styrka och uthållighetsträning.

### **Att äta vegetariskt när man tränar**

Vegetarian och träna var ingen positiv koppling enligt intervjudeltagarna. Detta håller Rosenbloom (2000) delvis med om när han skriver att det kan vara svårt för en vegetarian att tillgodose de energinivåer en idrottande vegetarian bör nå upp till. Fogelholm (2003) skriver att trenden att äta mycket kött börjar vända bland idrottare och att vegetarisk kost ökar allt mer hos denna grupp individer. Han påstår även att det inte finns något som visar att uteslutande av köttprodukter ur kosten skulle påverka prestationen hos elitidrottare. Wilmore med flera (2008) säger dock att vegetarianer som är idrottare bör vara försiktiga med sina livsmedelsval för att bibehålla god balans bland näringsämnena, framförallt essentiella

ämnen. Likaså The American Dietetic Association (2011) tycker att om den vegetariska kosten är välplanerad är den hälsosam. Så senare artiklar visar alltså på att intervjupersonernas åsikter om att vegetarisk kost vid träning skulle vara dåligt är något förlegade. Det enda negativa som skrivs är av Jeukanderup och Gleesons (2010) åsikt att vegetarianer har svårt att hålla uppe nivåerna av vitamin B<sub>12</sub> men att det lät gå att lösa med tillskott. Nieman (1999) menar till och med att en vegetarisk kosthållning inte påverkar den aeroba kapaciteten men att en sådan kosthållning har en rad andra positiva effekter. Han påstår även att det går utmärkt att äta vegetariskt och träna och tävla på hög nivå.

## **Ursprung till kännedom**

### **Utbildning eller/och egna erfarenheter**

Våra intervjupersoner sa att deras kännedom främst kom ifrån egna erfarenheter då deras utbildningar inte gett något särskilt specifikt kring vegetarisk kost. När några skolor kontaktades via mail så framkom att detta stämde. En av tre skolor tog upp vegetarisk kost medan resterande tre bara informerade om kost i allmänhet och lärde ut kring de tre makronutrienterna.

### **Förekommande av kunder med vegetarisk kost**

Erfarenhetsmässigt så hade intervjupersonerna inte haft så många kunder med vegetarisk kosthållning. Detta kan tyckas märkligt eftersom Bean (2009) skriver att en av tjugo personer är vegetarian och att en av tre bara äter kött ibland. Även Demoskops undersökning från 2010 visar att individer med vegetarisk kosthållning ökar i Sverige. De förklaringar till att intervjupersonerna inte stött på så många vegetarianer kan vara att det är en grupp som inte söker sig till personliga tränare av olika anledningar. Det kan också vara så att vegetarianer är en grupp som inte tränar i så stor utsträckning eller att just våra åtta intervjupersoner är en för liten grupp för att kunna få någon pålitlig siffra kring detta område.

### **Källkritik**

Överlag är de källor vi har bra. Eftersom ämnet kost och träning är något som hela tiden måste förnyas och lätt blir förlegat kan det vara svårt att ha uppdaterade källor. De referenser som kan vara bristfälliga i vår uppsats kan vara två artiklar skrivna av Niemann då de är skrivna år 1988 och 1999 vilket är 23 och 12 år gamla. En av böckerna vi refererar till är skriven av Bergström 1996 och kan även den kännas något förlegad. Då det var svårt att hitta vetenskapliga artiklar i det område uppsatsen handlar om då det är ett utforskat ämne så fick vi istället leta fakta i böcker som i vissa fall kan tyckas vara mindre vetenskapliga och inte heller lika uppdaterade.

I litteratursökningen sökte vi information som både innehöll vegetarisk kost och träning. Då mycket studier görs på elitidrottare och nästan inga studier hade gjorts på vanliga motionärer så valde vi att referera till dessa i bakgrunden. Förmodligen finns det mer forskning på elitidrottare eftersom det finns ett större intresse om elitidrottare påverkas av vegetarisk kost och därmed även fler ekonomiska hjälpmedel att ta till för att kunna finansiera dessa undersökningar och studier. Vi tror inte det faktum att studierna är gjorda på elitidrottare påverkar i så stor grad förutom att elitidrottare förmodligen lever efter hårdare restriktioner både gällande kost men också träning.

## **Förslag till fortsatt forskning**

Eftersom vi märkt att detta är ett område som det inte finns särskilt mycket forskning om finns det stora möjligheter till vidare forskning. Vad vi vet har ingen tidigare tagit upp detta med personliga tränares kännedom om vegetarisk kosthållning. Undersökningar som skulle kunna göras är att ta reda på om personliga tränare är nöjda med sina utbildningar, om de i utbildningen eventuellt borde få läsa mer djupgående kring kost, både vegetarisk kost och andra special-koster. Det finns även utrymme för större studier kring hur vegetarisk kosthållning påverkar människor som tränar hårt eller människor över huvudtaget, både fysiskt och psykiskt. Vi skulle även vilja se fler studier om en vegetarisk kosthållnings positiva effekter då de flesta i vår litteratursökning var undersökningar med negativt fokus. Dessutom skulle det vara intressant att veta mer om fördomar som finns kring vegetarisk kost och individerna som äter enligt denna kosthållning. Både de som utför kostrådgivning och övriga personer som arbetar inom områden som har med kost, hälsa och träning att göra kan ha väldigt olika uppfattningar kring vegetarisk kost. Detta kan vara intressant att veta mer om för att få insikt i vad som påverkar människor till att göra de val de gör, till exempel att äta vegetariskt eller att äta kött.

## Slutsats

Personliga tränare tycker att de går bra att ha en vegetarisk kosthållning men att de kan bli problem ibland. Vissa personliga tränare kan tycka att vegetarianer ska ta extra proteintillskott. Andra tillskott tyckte de var aktuella främst om man var vegan. Många fördomar kunde urskiljas i studien. Det fanns fördomar kring vegetarisk kost endast och i kombination med träning. De proteinkällor som rekommenderades var helst animaliska källor men även baljväxter. Personliga tränares kännedom kring vegetarisk kost har vissa brister och kan därmed anses är för liten. På grund av att intervjupersonerna säger att det inte är vanligt med kunder som har en vegetarisk kosthållning så blir detta inget problem. Framförallt inte då de påpekar att de vet var de skulle leta och hitta kunskap om denna kost. Detta kan däremot verka osäkert eftersom få av intervjupersonerna säger att deras kännedom kommer ifrån utbildningen till personlig tränare, utan att den kommer ifrån egna erfarenheter. Vad dessa erfarenheter är framgår ej tydligt och är inte säkert reliabla i sammanhanget. Det kan vara attityder och fördomar som de grundar sin kännedom i vilket kan leda till bristande rekommendationer. Från skolorna som utbildar personliga tränare framkom att de flesta inte går in specifikt på vegetarisk kost. Detta styrker därmed teorin om att den kännedom personliga tränare har, inte säkert är tillförlitlig. Vi författare tycker att det absolut kan vara sunt att leva som vegetarian eller äta vegetariskt några dagar i veckan, både för hälsans skull men också för miljön.

## Referenser

- Barr, S.I. & Rideout, C.A. (2004). *Nutritional considerations for vegetarian athletes*. University of British Columbia, 20, 696-703.
- Bean, A. (2009). *Sport Nutrition*. 6th ed. A & C Black: London.
- Bergström, A. Berg, K. Bose, B. & Strömberg, K. (1996). *Personal Training*. Effektiv Produktion AB: Stockholm.
- Berkow S. E. and Barnard N. (2008). *Vegetarian Diets and Weight Status*. Nutrition Reviews, 64, 175-188.
- Billner, A. (2010). *Personlig träning populärt*. Hämtad 2011-05-05 från <http://www.gp.se/ekonomi/1.315721-personlig-traning-populart>.
- Björklund, S. (2011) *Välkommen till SAFE*. Hämtad 2011-03-24 från <http://www.safe-education.se>.
- Brunnberg, M. (2006). *Allt om näringslära*. Fitnessförlaget: Stockholm.
- Cordain, L. (2002). *Stenålderskost*. Pagina Förlags AB/Optimal: Sundbyberg.
- Demoskope (2010). Demoskopundersökning: Fyra av tio kan tänka sig äta vegetariskt av hänsyn till djuren. Hämtad 2011-03-22 från [http://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/djurens\\_ratt/pressrelease/view/demoskopundersokning-fyra-av-tio-kan-taenka-sig-aeta-vegetariskt-av-haensyn-till-djuren-394192](http://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/djurens_ratt/pressrelease/view/demoskopundersokning-fyra-av-tio-kan-taenka-sig-aeta-vegetariskt-av-haensyn-till-djuren-394192).
- Gilsing, A. Crowe, F.L. Lloyd-Wright, Z. Sanders P.T. Appleby, N. Allen, N.E. & Key, T.J. (2010). *Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians, and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study*. European Journal of Clinical Nutrition, 64, 933-939.
- Graimes, N och Biggs, F. (2009). *Stora vegetariska kokboken*. Tukanförlag: Sverige.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2009) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälsa- och sjukvård*. Studentlitteratur: Lund.
- Jeukanderup, A & Gleeson, M (2010). *Sport nutrition*. Human Kinetics: USA.
- Johansson, S. (2009). *Säkra tillskott till konsument*. Svensk Egenvård: Stockholm.
- Johansson, U. (2007). *Näring och Hälsa*. Studentlitteratur: Lund.
- Livsmedelsverket. (2010). *Vegankost i skolan*. Hämtad 2011-03-22 från <http://www.slv.se>.
- Livsmedelsverket. (2010). *Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein*. Hämtad 2011-04-20 från <http://www.slv.se>.



Nationalencyklopedin. (2011a). *Perniciös anemi*. Hämtad 2011-05-02 från <http://www.ne.se/lang/pernici%C3%B6s-anemi>.

Nationalencyklopedin. (2011b). *Hemokromatos*. Hämtad 2011-05-05 från <http://www.ne.se/hemokromatos>.

Nationalencyklopedin. (2011c). *Amenorrhé*. Hämtad 2011-03-22 från <http://www.ne.se/sok/amenorrh%C3%A9?type=NE>.

Nationalencyklopedin. (2011d). *Osteoporos*. Hämtad: 2011-03-22 från <http://www.ne.se/lang/osteoporos>.

Nationalencyklopedin. (2011e). *Vetskap*. Hämtad 2011-05-02 från [http://www.ne.se/sve/vetskap?i\\_h\\_word=vetskap](http://www.ne.se/sve/vetskap?i_h_word=vetskap).

New, S.A. (2003). *Do vegetarians have a normal bone mass?* Osteoporosis Journal, 15, 679-688.

Nieman, D-C. (1999). *Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?* American Journal of Clinical Nutrition. American Society for Clinical Nutrition, 70, 570-575.

Nieman D-C. (1988). *Vegetarian dietary practices and endurance performance*. American Journal of Clinical Nutrition. The American Society for Clinical Nutrition, 48, 754-761.

Patel, R & Davidson, B (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur: Lund.

Personal Training School. (2011). *Pressinformation*. Hämtad 2011-03-24 från <http://www.PT-school.com>.

Roos, I. 2010. *Vegetarisk mat*. Vårdguiden. Hämtad 2010-04-20 från <http://www.vardguiden.se>.

Rosenbloom, C. A. (2000). *Sports Nutrition – A Guide for the Professional Working with Active People*. 3 th ed. The American Dietetic Association: Chicago, Illinois.

Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2003). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. SISU Idrottsböcker AB: Farsta.

Safe. (2011). *Välkommen till Safe!*. Hämtad 2011-05-09 från <http://www.safe-education.se/Om-Safe/>.

Sjöberg, M & Rimfjäll, D (2010). *Vilka orsaker gör att individer väljer att anlita en personlig tränare? Utifrån ett personligt tränareperspektiv*. Kandidatuppsats. Högskolan Halmstad, Sektionen för hälsa och samhälle.

Sundin, A. (2009). *Idrottarnas Kostbok*. SISU Idrottsböcker: Stockholm.

Sundqvist, I-B. (2004). *Vegetariska kokboken*. ICA Bokförlag AB: Västerås.

Svensk Idrottsmedicinsk förening. (2011). *Stadgar för SIMF*. Hämtad 2011-04-20 från <http://www.simf.se>.

The Academy. (2011). *Om oss*. Hämtad 2011-03-24 från <http://www.theacademy.se>.

*The american dietetic association* (2011). Hämtad: 2011-03-24 från <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6374>.

Vendrey, A. M. & Cambell, W.W. (2006). *Vegetarian Diets: Nutritional Consideration for Athletes*. *Sports Medicine*, 36, 293-305.

Vetenskapsrådet (2010) *Oredlighet i forskningen*. Hämtad 2011-03-28 från <http://www.vr.se>.

Wilmore, J. Costill, D. Kennedy, L. W. (2008). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics: USA.

## **Bilaga 1.**

Mail som skickades till de olika företagen/skolor som bland annat erbjuder en utbildning till licensierad personlig tränare.

*Hej!*

*Vi är två studenter vid Göteborgs Universitet som skriver vårt examensarbete angående personliga tränares kännedom om vegetarisk och vegansk kosthållning.*

*Nu undrar vi om ni kan hjälpa oss med lite information om hur er utbildning ser ut. Självklart tar ni upp kost och vikten av att äta rätt när man tränar, men har ni något fokus kring särskilda behov eller kosthållningar som just vegetarianer/veganer med tanke på proteinkvalité, B12, Energimängd och så vidare...*

*Tacksam för svar*

*Mvh Matilda Fors och Sofia Stukåt*

## **Bilaga 2.**

Mail som skickades ut med förfrågan till intervjudeltagarna:

**Datum: 2011-03-23**

*Hej!*

*Vi är två studenter vid göteborgs universitet som skriver vårt examensarbete angående personliga tränares kännedom om vegetarisk och vegansk kosthållning.*

*Nu undrar vi om ni kan hjälpa oss med lite information om hur er utbildning ser ut. Självklart tar ni upp kost och vikten av att äta rätt när man tränar, men har ni något fokus kring särskilda behov eller kosthållningar som just vegetarianer/veganer med tanke på proteinkvalité, B12, Energimängd och så vidare...*

*Tacksam för svar*

*Mvh Matilda Fors och Sofia Stukåt*

## Bilaga 3.

Intervjufrågor som användes vid samtliga intervjuer:

**Definition vegetarisk kost, vegetarian:** I intervjun menar vi med vegetarisk kost att de är en kost på vegetabilier bara eller kompletterat med mjölk, ägg och/eller fisk och skaldjur.

**Etik:** Samtalet kommer att spelas in. Vi kommer inte att använda ditt namn i uppsatsen och det är bara vi som kommer behandla informationen som kommer fram i intervjun. Du kan närsomhelst välja att avsluta intervjun.

### Intervjufrågor

Hur länge har du arbetat som personlig tränare?

Var utbildade du dig till personlig tränare?

Har du själv en vegetarisk kosthållning?

Fick du i din utbildning till personlig tränare lära dig något om vegetarisk kost?

Vad vet du om vegetarisk/vegansk kosthållning?

Har du någon kund/er som har vegetarisk kosthållning nu? Om ja, hur många?

Är det vanligt med kunder som har en vegetarisk kosthållning?

Ser du som personlig tränare några hinder eller svårigheter gällande vegetarisk kost i kombination med träning?

Finns det något du anser vara problematiskt med en vegetarisk kost i allmänhet?

Vad skulle du som personlig tränare rekommendera en vegetarian som anlitar dig som sin personliga tränare?

Vilka proteinkällor skulle du rekommendera för vegetarianer?

Varifrån grundar du dessa rekommendationer? Kommer dem från utbildningen eller från andra källor?

Tycker du som personlig tränare att din kännedom kring vegetarisk och vegankost är tillräcklig för att kunna rådgiva om det?