



## Plantebaserede kosttilskud – et kvalitativt studie af årsager, motiver og viden

**Nielsen, Majbrit Mølgaard; Fagt, Sisse; Trolle, Ellen; Sørensen, Mette Rosenlund**

*Publication date:*  
2016

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Nielsen, M. M., Fagt, S., Trolle, E., & Sørensen, M. R. (2016). Plantebaserede kosttilskud – et kvalitativt studie af årsager, motiver og viden. DTU Fødevarerinstitutionen.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Plantebaserede kosttilskud - et kvalitativt studie af årsager, motiver og viden

---



# **Plantebaserede kosttilskud**

**– et kvalitativt studie af årsager, motiver og viden**

Majbrit Mølgaard Nielsen, Sisse Fagt, Ellen Trolle & Mette Rosenlund Sørensen

# **Plantebaserede kosttilskud**

## **– et kvalitativt studie af årsager, motiver og viden**

1. udgave, august 2016

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto/Illustration: wordle.net

ISBN: 978-87-93109-91-9

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

# Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>4</b>
<b>Sammenfatning</b> .....	<b>5</b>
Hovedfund .....	5
Årsager og motiver .....	5
Årsager til at stoppe .....	6
Viden.....	6
Konklusion .....	7
<b>Summary</b> .....	<b>8</b>
Main results .....	8
Reasons for not using plant based dietary supplements anymore.....	9
Knowledge .....	9
Conclusion.....	10
<b>Baggrund</b> .....	<b>11</b>
Formål .....	15
<b>Metode</b> .....	<b>16</b>
Undersøgelsespopulation .....	17
Rekruttering af interviewpersoner.....	17
Interviewguide .....	17
Dataindsamling og analyse .....	18
<b>Resultater</b> .....	<b>19</b>
Karakteristika af interviewpersonerne .....	19
Årsager og motiver .....	20
Specifikt helbredsproblem eller primær forebyggelse .....	20
Tiltro til en virkning .....	22

Vanesag og virkning som fastholdende faktorer .....	24
Holdninger til kosttilskud generelt .....	26
Opsamling på årsager og motiver .....	28
Årsager til at stoppe med kosttilskud .....	29
Opsamling på årsager til at stoppe .....	31
Viden om kosttilskud .....	33
Viden om kosttilskud generelt .....	33
Viden om plantebaserede kosttilskud .....	34
Tilegnelse af viden .....	35
Tillid til oplysninger .....	37
Opsamling på viden om kosttilskud .....	39
<b>Diskussion .....</b>	<b>40</b>
Hovedfund .....	40
Sammenligning med andre studier .....	41
Metodiske overvejelser .....	43
<b>Konklusion .....</b>	<b>44</b>
<b>Litteratur .....</b>	<b>46</b>
<b>Bilag 1: Interviewguide .....</b>	<b>49</b>

## Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en kvalitativ interviewundersøgelse om brugen af plantebaserede kosttilskud. Undersøgelsens resultater baseres på semistrukturerede personlige interviews med brugere af plantebaserede kosttilskud. Interviewpersonerne er rekrutteret blandt deltagere i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013*.

Undersøgelsen er gennemført af cand.scient.san.publ. Majbrit Mølgaard Nielsen med bidrag fra de øvrige forfattere. Undersøgelsen er udarbejdet for Fødevarestyrelsen.

En særlig tak til de 12 interviewpersoner, der har deltaget i undersøgelsen og dermed gjort denne undersøgelse mulig.

DTU Fødevareinstituttet

Afdeling for Risikovurdering og Ernæring

August 2016

## Sammenfatning

Danskernes forbrug af kosttilskud er blandt de højeste i Europa. Også plantebaserede kosttilskud er hyppigt anvendt blandt danskere på trods af, at Fødevarestyrelsen kun anbefaler kosttilskud til særlige befolkningsgrupper, og her indgår plantebaserede kosttilskud ikke. Hvad der ligger bag brugen af plantebaserede kosttilskud er ikke tidligere belyst med danske kvalitative undersøgelser.

Formålet med undersøgelsen er at belyse brugeres årsager og motiver for at tage plantebaserede kosttilskud samt deres viden om kosttilskud.

Interviewundersøgelsen er baseret på 12 semistrukturerede personlige interviews med brugere af plantebaserede kosttilskud. Interviewpersonerne er udvalgt fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013*.

## Hovedfund

### Årsager og motiver

Undersøgelsen viser at:

- Et specifikt helbredsproblem er ofte udløsende årsag til at tage plantebaserede kosttilskud. Der er også brugere, som tager plantebaserede kosttilskud som primær forebyggelse for at sikre sig et godt og langt liv.
- Brugernes årsager og motiver for at tage plantebaserede kosttilskud beror på, at interviewpersonerne udtrykker, at de tror på virkningen. De ved ikke, hvordan de ville have det uden det plantebaserede kosttilskud, og derfor har de valgt at tro på, at det har en gavnlig virkning på dem.
- En af de mest markante vedligeholdende faktorer er fornemmelsen af en positiv virkning. Hvis brugerne mærker eller tror på en virkning, er de mere tilbøjelige til at fortsætte med det plantebaserede kosttilskud i længere tid. Desuden kan et længerevarende forbrug af kosttilskud medføre, at det plantebaserede kosttilskud bliver en vane, hvor brugerne tager det automatisk uden at tænke over det. Brugere ser naturlige indholdsstoffer som mindre farlige i forhold til andet "medicin" og generelt mener de ikke, at plantebaserede kosttilskud kan skade, hvilket også kan være en vedligeholdende faktor for brug af plantebaserede kosttilskud.



- Brugere ser kosttilskud som en form for forsikring. Dog synes de ikke, at man skal spise for meget kosttilskud. Den øvre grænse for kosttilskud er individuel og dermed relativ i forhold til eget forbrug.

### Årsager til at stoppe

Undersøgelsen viser på baggrund af interviewpersonerne og andre deltagere i DANSDA 2011-2013, der er kontaktet under rekrutteringen, at:

- Brugere afprøver forskellige kosttilskud af forskellige årsager og behov, og hvis de ikke mærker en effekt, føler et behov eller tror på virkningen, så bliver forbruget ikke fast og langvarigt.
- Flere interviewpersoner påpeger, at de ville overveje at stoppe med kosttilskuddet, hvis en skadelig virkning blev påvist og offentliggjort. Viden om skadelige virkninger vil dog ikke nødvendigvis medføre et stop, da virkningen opfattes som noget individuelt, hvor tilskuddet kan være virkningsløst eller skadeligt for andre, men stadig gavnligt for en selv.

### Viden

Undersøgelsen viser på baggrund af interviewpersonernes viden, at:

- Generelt er brugernes viden om kosttilskud begrænset. Flere interviewpersoner i undersøgelsen ved ikke, hvad kosttilskud dækker over. Størstedelen har ikke kendskab til anbefalingerne, og ingen har konkret viden om, hvad anbefalingerne indeholder.
- Brugere har enten ikke kendskab til naturlægemidler eller også skelner de ikke mellem naturlægemidler og plantebaserede kosttilskud.
- Overordnet set tager brugere plantebaserede kosttilskud uden at vide særlig meget om det, og den viden, de har til rådighed, er ofte udokumenteret.
- Oplysninger om brugernes plantebaserede kosttilskud stammer typisk fra artikler i uspecificerede blade og aviser eller reklamer fra detailhandlen. Nogle brugere fremhæver også videnskilder som fx bestemte bøger, læger, forskere eller alternative behandlere. Enkelte interviewpersoner i undersøgelsen har en større viden om deres plantebaserede kosttilskud gennem uddannelse eller interesse.

- Nogle opsøger ikke viden om kosttilskud, men hovedparten efterspørger mere dokumentation om plantebaserede kosttilskuds virkninger.
- Erfaringer eller videnskabelig dokumentation har betydning for graden af tillid til den information, brugeren har om det plantebaserede kosttilskud.

## Konklusion

Brugerne har typisk et specifikt helbredsproblem eller et ønske om generelt at forebygge, når de tager plantebaserede kosttilskud. Brugerne anvender plantebaserede kosttilskud beror på, at de tror på virkningen. Brugerne fortsætter typisk med at tage plantebaserede kosttilskud, hvis de mærker en virkning, og ikke tror, at plantebaserede kosttilskud kan skade. Desuden kan langvarige forbrug ofte blive en vane. Forbruget af kosttilskud opfattes som en form for forsikring og som noget individuelt tilpasset egne behov.

Brugerne har typisk begrænset viden om kosttilskud og de fleste har ikke kendskab til officielle anbefalinger vedr. kosttilskud. Brugerne har sjældent en detaljeret viden om deres eget plantebaserede kosttilskudsprodukt, og deres viden har de typisk fra artikler i uspecificerede blade og reklamer fra detailhandlen. Nogle brugere har deres viden fra bestemte bøger, alternative behandlere eller andre eksperter på området. Nogle opsøger ikke viden om kosttilskud, men hovedparten efterspørger mere dokumentation om plantebaserede kosttilskuds virkninger. Der er større tillid til kilder som bøger, alternative behandlere og andre eksperter end fra annoncer og reklamer. Brugere kan være så overbevist om, at kosttilskuddet gavner dem, at mere viden og videnskabelig dokumentation ikke nødvendigvis vil ændre på deres forbrug af kosttilskud.

## Summary

Dietary supplements are widely used in Denmark and the use is among the highest in Europe. Also plant based dietary supplements are frequently used among Danes, although there are no recommendations for the use of plant based dietary supplements. Only certain population groups at specific risks are recommended the use of specific dietary supplements by the Danish Veterinary and Food Administration, and plant based dietary supplements are not among those supplements. No Danish qualitative study examining the reasons for taking plant based dietary supplements has been conducted.

The aim of the study is to identify the reasons and motivation for using plant based dietary supplements and to elucidate the general knowledge about dietary supplements among supplement users.

The study is based on semi-structured interviews with 12 users of plant based dietary supplements. The participants have been selected from The Danish National Survey on Diet and Physical Activity (DANSDA) 2011-13.

## Main results

The study shows that a specific health problem often is the primary reason for using plant based dietary supplements. Other reasons are to prevent disease and thus ensuring a good and long life. The users of plant based dietary supplements explain that they believe in the effect of the products. The users do not know how healthy they would feel without taking plant based dietary supplements and they have therefore chosen to believe that plant based dietary supplements have a beneficial effect on their health.

One of the most remarked factors for sustaining the use of plant based dietary supplements is a feeling of positive effect. If the users feel or believe in an effect they are more likely to continue using the plant based dietary supplement for a longer time. If plant based dietary supplements are used in a longer period, it might become a habit where the users just use the plant based dietary supplements without any reflection. The users consider natural ingredients as less dangerous than ingredients in medical products. In general, the users do not consider plant based dietary

supplements as harmful, which also maybe contribute to a sustained use. The users consider dietary supplements as a kind of insurance, although the intake should not be exaggerated. The upper limit for use of dietary supplements is individual based and relative in connection with own level of consumption.

### **Reasons for not using plant based dietary supplements anymore**

The recruitment process to the study and the interviews show that users try different dietary supplements for various reasons and needs. If users do not feel an effect or a need or do not believe in the effect, then the use is irregular and for a shorter time period.

Some participants emphasize that they would consider stopping with the dietary supplement if a harmful effect was shown and published. The knowledge on harmful effects will however not necessarily result in the users stopping taking the supplement as the effect is considered individual and therefore a supplement can be harmful or with no effect for others but still beneficial for one self.

### **Knowledge**

The knowledge of plant based dietary supplements among users is limited. Some users do not know what dietary supplements actually are. Most participants do not know of official recommendations on dietary supplements and nobody has precise knowledge on what the recommendations states. The users do not use the terms and categories of or differentiate between herbal medicine and plant based dietary supplements or have any knowledge about herbal medicine.

The users of plant based dietary supplements have in general very little knowledge about the products and the knowledge they might have is often undocumented. The information on the products they use is typically from magazines and newspapers or commercials from health stores. Some users mention knowledge from specific books, doctors, scientists or persons involved in alternative medicine. A few users have great knowledge about the plant based dietary supplements they use due to education or pure interest.

Some users do not seek information on dietary supplements but many want more documentation on the effects of plant based dietary supplements. The personal experience with plant based

dietary supplements or scientific documentation on the products is associated with the confidence in the information the users have on plant based dietary supplements.

## **Conclusion**

The reasons for taking plant based dietary supplements are often a specific health problem or a wish for preventing disease. The users believe there is an effect of the products they use. Continued use of plant based dietary supplements is based of perceived effect and the belief that plant based dietary supplements cannot harm. Long term users explains the use of plant based dietary supplements as habit. The use is considered as insurance or to have the feeling of being on the safe side.

The user's knowledge of dietary supplements is limited and few are aware of the recommendations. The knowledge on the specific plant based dietary supplement used is often limited and the information stems from magazines and commercials. Some users have information from books, alternative medicine personnel or other experts within the area. Some do not seek information on dietary supplements, but most users want more documentation of the effects of plant based dietary supplements. There is greater confidence in information from books, alternative medicine personnel or other experts than information from commercials and advertisements. Some users are so convinced of the beneficial effects of plant based dietary supplements and explain that more knowledge and scientific documentation will not alter the use of dietary supplements.

## Baggrund

Danskernes forbrug af kosttilskud er blandt de højeste i Europa (Egan et al., 2011). En analyse fra DTU Fødevarerinstitutionen viser, at 64 % af den voksne danske befolkning i alderen 18-75 år bruger kosttilskud (Knudsen, 2014). I aldersgruppen bruger 48 % multivitamin- og mineraltilskud, og det er dermed den mest udbredte type af kosttilskud. Kosttilskud med forskellige urter og planteekstrakter bruges af ca. 5 % af de 18-75-årige. Ifølge analysen er det i højere grad kvinder, der tager kosttilskud. Forbruget stiger med alderen blandt begge køn og således er der flere brugere blandt de ældre aldersgrupper end blandt de yngre. Blandt mænd stiger forbruget med længde af uddannelse (Knudsen, 2014).

I EU's direktiv om kosttilskud<sup>1</sup> er kosttilskud defineret som: *fødevarer, der har til formål at supplere den normale kost, og er koncentrerede kilder til næringsstoffer eller andre stoffer med en ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning, alene eller kombinerede, som markedsføres i dosisform, f.eks. kapsler, pastiller, tabletter, piller og andre lignende former, pulverbreve, væskeampuller, dråbedispenseringsflasker og andre lignende former for væsker og pulvere beregnet til at blive indtaget i mindre afmålte mængder.*

Det er endvidere en forudsætning (EU-regel), at produktet ikke er sundhedsskadeligt.

Der findes mange forskellige typer kosttilskud, og i nogle tilfælde kan kosttilskud forveksles med naturmedicin, da de forskellige typer kan indeholde de samme aktive stoffer (Forbrugerrådet Tænk, 2008; Ranneries and Christensen, 2008). Kosttilskud markedsføres, ligesom lægemidler, i mindre afmålte doser fx i form af piller, kapsler, væsker eller på pulverform, hvorved det kan være svært at skelne mellem kosttilskud og naturlægemidler (Fødevarestyrelsen, 2016a). Kosttilskud hører under fødevarerlovgivningen, mens naturlægemidler hører under lægemiddellovgivningen. Kosttilskud adskiller sig fra naturlægemidler ved ikke at være beregnet til at behandle sygdomme (Ranneries & Christensen, 2008). I nedenstående oversigter vises de forskellige typer kosttilskud (Tabel 1) og lægemidler (Tabel 2).

---

<sup>1</sup> Europa-Parlamentets og Rådets direktiv 2002/46/EF af 10. juni 2002 om indbyrdes tilnærmelse af medlemsstaternes lovgivninger om kosttilskud

Tabel 1. Oversigt over forskellige typer kosttilskud

Kosttilskud	
Plantebaserede kosttilskud	Kosttilskud, hvis aktive stoffer er baseret på planter (fx hvidløg, ingefær, ginseng)
Multivitamin- og mineraltilskud	Kombinerede vitamin og mineralpræparater
Enkelte vitaminer eller mineraler	Enkelte vitaminer eller mineraler (fx C-vitamin, B-vitamin, jern)
Kosttilskud, der indeholder andre stoffer	Kosttilskud, der indeholder andre stoffer f.eks. enkeltstående aminosyrer, cholin eller koffein
Fiskeolie	Kosttilskud, der indeholder omega-3 fiskeolier

Kilder: Fødevarestyrelsen, 2016a; Knudsen, 2014; Langer, 2011; Ranneries & Christensen, 2008; "Styrketræning og proteintilskud - Patienthåndbogen på sundhed.dk," 2014.

Tabel 2. Oversigt over forskellige typer lægemidler

Lægemidler	
Naturlægemidler	Naturlægemidler er i lovgivningen defineret som "lægemidler, hvis aktive indholdsstoffer udelukkende er naturligt forekommende stoffer i koncentrationer, der ikke er væsentligt større end dem, hvori de forekommer i naturen"
Stærke vitaminer og mineraler	Lægemidler, hvis aktive indholdsstoffer er vitaminer og mineraler, og hvor indholdet af vitaminer og mineraler er væsentligt højere end den daglige dosis, som voksne mennesker normalt har behov for.
Traditionelle plantelægemidler	Traditionelle plantelægemidler er en ny gruppe af lægemidler, hvor den godkendte brug af produktet alene er baseret på langvarig tradition og erfaring med planten eller planterne.
Homøopatiske lægemidler	Homøopatiske lægemidler er lægemidler fremstillet af stoffer ud fra en særlig homøopatisk fremstillingsmetode, som er nærmere beskrevet i den europæiske farmakopé eller en anden national farmakopé. Homøopati bygger ikke på de almindelige naturvidenskabelige principper om dosis-virkningssammenhæng, men på den tyske 1700-tals læge Hahnemanns teori om, at et stof i en stærkt fortyndet form, fremstillet gennem gentagne fortyndinger, vil kunne behandle samme symptomer, som de symptomer stoffet vil give, hvis det indtages i normaldosering af en rask person.

Kilder: "Naturlægemidler - Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling," 2008; Ranneries & Christensen, 2008). <https://laegemiddelstyrelsen.dk/da/godkendelse/definitioner-paa-medicin/laegemiddel-eller-ikke-laegemiddel>.

Fødevarestyrelsen anbefaler visse befolkningsgrupper at tage et kosttilskud, bl.a. spædbørn, kvinder der planlægger at blive gravide eller er gravide, småtspisende ældre eller ældre over 70 år, personer med mørk hud eller tildækkede personer (Fødevarestyrelsen, 2016b). I disse anbefalinger indgår ingen plantebaserede kosttilskud.

Undersøgelser har fundet, at mange brugere af kosttilskud generelt har sunde vaner og ønsker at tage en aktiv rolle i deres sundhed (Bailey et al., 2013; Dickinson et al., 2014). De bekræfter den såkaldte 'inverse supplement hypotese', der indikerer, at brugere af kosttilskud er dem, som har mindst brug for at supplere kosten. Et dansk studie har fundet, at kosttilskudsbrugere i alderen 18-50 år fik flere mikronæringsstoffer fra kosten sammenlignet med ikke-brugere og bekræfter derved den 'inverse supplement hypotese' blandt voksne danskere under 50 år (Hindborg, 2015). Blandt danskere over 50 år fandt studiet dog ikke en forskel i mikronæringsstofindtagelsen fra kosten mellem kosttilskudsbrugere og ikke-brugere.

Udenlandske studier af årsagerne bag anvendelsen af kosttilskud har peget på, at brugere tager kosttilskud for at være på den sikre side (Bailey et al., 2013; Dickinson et al., 2014; O'Dea, 2003). I Danmark kommer det undertiden frem i medierne, at indholdet af vitaminer og mineraler i fødevarerne er blevet mindre, og at det skyldes, at jorden er blevet udpint af mange års intensivt landbrug, men der er ikke videnskabeligt bevis for den påstand ifølge Fødevarestyrelsen (Fødevarestyrelsen, 2016c). Tværtimod viser Fødevarestyrelsens overvågningsprogram, at indholdet af vitaminer og mineraler i fødevarerne holder sig stabilt. Denne påstand kan medvirke til, at man tager kosttilskud for at være på den sikre side.

Et review af holdninger og forestillinger om plantebaserede kosttilskud i Europa og USA viser, at forbruget af plantebaserede tilskud stiger på grund af en aldrende befolkning, øget tendens til selv-medicinering, mistillid til den konventionelle medicinpraksis og forestillingen om, at det naturlige er sundt, og planteprodukter er sikre (Egan et al., 2011). Overordnet omfatter årsager og motiver for at tage plantebaserede tilskud vedligeholdelse af den generelle sundhed, sygdomsforebyggelse, compensation for en usund livsstil eller behandling af specifikke sygdomme. De hyppigste årsager til at tage plantebaserede tilskud er at få mere energi, fremme vægttab, øge fedtforbrænding, supplere en utilstrækkelig kost, gigtlidelser, forbedre hukommelse, styrke immunforsvar samt forebygge og håndtere forkølelse (Egan et al., 2011). Et kvalitativt studie om unges årsager og motiver for at bruge kosttilskud viser, at unge ofte har et kortsigtet forebyggelsesperspektiv ved brug af plantebaserede kosttilskud, hvor forebyggelse af forkølelse, influenza og halsbetændelse er fremtrædende (O'Dea, 2003). En undersøgelse blandt voksne i USA viser, at knap halvdelen af brugere af naturmedicin ikke tager naturmedicin for et specifikt



sundhedsproblem, hvorved mange sunde og raske individer tager naturlige produkter svarende til vitamintilskud som en regulær del af deres ønske om at være sunde (Kennedy, 2005). Dette fund er ligeledes relevant i forbindelse med plantebaserede kosttilskud, da cirka 80 % af danske forbrugere ikke skelner mellem kosttilskud og naturlægemidler ifølge en analyse gennemført af Forbrugerrådet TÆNK (Forbrugerrådet Tænk, 2008).

Analysen af Forbrugerrådet TÆNK viser desuden, at cirka hver femte kosttilskudsbruger ikke har opsøgt viden om kosttilskuddet, inden de tog det i brug (Forbrugerrådet Tænk, 2008). Ligeledes viser analysen, at næsten 40 % af forbrugerne føler, at de mangler information om kosttilskuddenes interaktion med andre produkter samt deres mulige bivirkninger. Amerikanske studier har desuden påpeget, at plantebaserede tilskud ofte ikke bliver rapporteret til lægen (Bailey et al., 2013; Kennedy, 2005). Det kan være problematisk på grund af risikoen for interaktion med lægemidler (Bailey et al., 2013).

Der er ikke fundet danske kvalitative undersøgelser om årsager til, motiver for samt viden om at tage plantebaserede kosttilskud. Opsummerende peger litteraturen om kosttilskud på, at danskere generelt er storbrugere af kosttilskud uden at vide særlig meget om det. Også plantebaserede kosttilskud anvendes blandt danskere på trods af, at Fødevarestyrelsen kun anbefaler kosttilskud til særlige befolkningsgrupper, hvor plantebaserede kosttilskud ikke indgår. Fødevarestyrelsen ønsker mere viden omkring danske brugeres årsager og motiver for at tage plantebaserede kosttilskud samt deres viden om plantebaserede kosttilskud.

## Formål

Nærværende undersøgelse ønsker at skabe indsigt i, hvilke forhold der kan være med til at forklare anvendelsen af plantebaserede kosttilskud.

Det overordnede formål er specificeret ved følgende forskningsspørgsmål:

- *Hvilke årsager og motiver har brugere for at tage plantebaserede kosttilskud?*
- *Hvad ved brugere om plantebaserede kosttilskud, hvorfra har de deres viden, og hvor stor er tilliden til oplysningerne?*

## Metode

Den kvalitative interviewundersøgelse er baseret på semistrukturerede personlige interviews med personer, der bruger plantebaserede kosttilskud. Interviewets interaktionsform sætter interviewpersoner i stand til at formidle motiver, præferencer og holdninger til relevante emner (Kvale, 2001), og kvalitative interviews er velegnede til at undersøge interviewpersoners selverfaredede hverdagspraksisser med eksempelvis plantebaserede kosttilskud. Mens en kvantitativ metode kan undersøge omfanget af en adfærd, dvs. hvor mange anvender plantebaserede kosttilskud, er der brug for kvalitative interviews til at afklare og uddybe mulige forklaringer på brug af plantebaserede kosttilskud. Med de kvalitative interviews kan man få en dybere forståelse af de resultater, der findes i den kvantitative undersøgelse (Østergaard & Andrade, 2014), samt få svar på nogle af de spørgsmål der ikke kan afdækkes i en kvantitativ analyse.

Kvalitative interviewmetoder benytter sig sammenlignet med kvantitative metoder af et relativt lille antal interviews. Litteraturen peger på, at det på forhånd kan være svært at vurdere, hvor mange interviews der er tilstrækkeligt. Et tilstrækkeligt antal interviews opnås, når yderligere interviews ikke giver ny information af relevans for at besvare sine forskningsspørgsmål. Der er dermed opnået et mætningspunkt. Det er svært at sige et eksakt antal personer, der skal til, da det afhænger af, hvad man vil undersøge (Guest et al, 2006; Baker & Edwards, 2012). Er genstandsfeltet relativt snævert, er der brug for færre interviews end hvis emnet, der undersøges, er meget bredt og der dermed kan forventes mange forskellige holdninger og perspektiver. Desuden må det forventes, at kvalitative interviewundersøgelser, som skal undersøge en relativt specifik gruppe (i dette tilfælde brugere af plantebaserede kosttilskud) typisk vil bygge på relativt få interviews. Antallet af interviews må også ses i lyset af, hvilket ressourcer der afsættes til undersøgelsen, idet transskribering og analyser af dybdeinterviews tager tid.

Det vurderes, at indenfor de givne ressourcer ville 12 interviews være tilstrækkeligt til at belyse motiver og viden vedr. brug af plantebaserede kosttilskud. Dette antal er samtidig i overensstemmelse med Guest et al (2006), som konkluderer, at 12 interviews ofte er tilstrækkeligt til at opnå mætning og allerede ved 6 interviews vil man begynde at se de samme temaer gå igen.

## Undersøgelsespopulation

Interviewpersonerne er udvalgt fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013*. DANSDA indsamler detaljerede oplysninger fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning om, hvad de spiser og drikker. Derudover er der via et struktureret personligt interview indsamlet informationer om deltagernes brug af kosttilskud.

## Rekruttering af interviewpersoner

Der er rekrutteret i alt 12 personer til de kvalitative interviews. Det vigtigste udvælgelseskriterium har været, at interviewpersonerne er aktive brugere af plantebaserede kosttilskud.

Udgangspunktet har været at udvælge personer i forskellige aldre, både mænd og kvinder og med forskellige uddannelsesniveauer. Interviewpersonerne er alle rekrutteret fra Region Hovedstaden af praktiske hensyn.

De 12 interviewpersoner blev kontaktet via telefon. I alt blev 39 personer forsøgt kontaktet<sup>2</sup>.

Elleve personer var ikke til at komme i kontakt med, seks personer ønskede ikke at deltage, mens ti personer ikke længere brugte et plantebaseret kosttilskud, og dermed var de ikke længere en del af målgruppen.

## Interviewguide

I interviewene (se interviewguiden i Bilag 1) spørges der ind til interviewpersonernes faktiske brug af kosttilskud for at få et overblik over, hvor meget og hvor ofte interviewpersonerne bruger henholdsvis plantebaserede kosttilskud og kosttilskud generelt. Der spørges ind til interviewpersonernes viden for at få indsigt i, hvad brugerne ved, hvorfra de har deres viden, og hvorvidt de har tillid til det, de har fået at vide. Her tages der udgangspunkt i det plantebaserede kosttilskud, som interviewpersonen tager. Ved at spørge ind til valget af interviewpersonernes plantebaserede kosttilskud opnås en viden om årsager og motiver for at bruge det plantebaserede kosttilskud. Formålet med at spørge ind til forestillinger om og holdninger til plantebaserede kosttilskud er at opnå viden om interviewpersonernes opfattelse af fordele og ulemper ved at tage kosttilskud, samt deres skelnen mellem kosttilskud og naturlægemidler. Til sidst spørges der nærmere ind til virkningen af plantebaserede kosttilskud for at opnå viden om, hvorvidt

---

<sup>2</sup> Registreret med et plantebaseret kosttilskud i DANSDA 2011-13 og bosat i Region Hovedstaden undtaget Bornholm.

interviewpersonerne mærker eller forventer en virkning samt betydningen af at mærke en konkret virkning.

Interviewguiden er pilottestet inden påbegyndelse af interviewundersøgelsen for at sikre, at interviewspørgsmålene er forståelige og for at undgå overlap i spørgsmålene.

## **Dataindsamling og analyse**

Ti af interviewene er gennemført i interviewpersonens eget hjem eller på DTU Fødevareinstituttet i perioden fra d. 23. november til d. 18. december 2015. De sidste to interviews er gennemført som telefoninterview i perioden fra d. 18. januar til 20. januar 2016<sup>3</sup>.

Interviewene er optaget på diktafon og transskriberet efterfølgende. Interviewene varede mellem 30 og 175 minutter og i gennemsnit 70 minutter.

I analysen af datamaterialet er der foretaget en tematisk analyse af interviewene, hvor forudbestemte temaer ud fra forskningsspørgsmålenes relevante hovedemner har været inkluderet. Ligeledes er nye temaer opstået i analyseprocessen. Fremgangsmåden har været dynamisk med faser af gennemlæsning, analyse af eksisterende temaer samt identificering og analyse af nye temaer. Hvert enkelt interview er analyseret og fortolket særskilt. Dernæst er datamaterialet analyseret på tværs af interviewpersonerne for at afdække fælles og forskellige forhold, der kan ligge bag anvendelsen af plantebaserede kosttilskud.

Den analytiske proces har været inspireret af Kvale og Brinkmann (Kvale and Brinkmann, 2009), og kodningen og dataanalysen er blevet udført i det kvalitative softwareprogram Nvivo 10.

---

<sup>3</sup> Telefoninterview blev valgt af praktiske hensyn, da interviewpersonernes bopæl medførte en lang rejsetid. Det ene af disse interview blev afbrudt undervejs pga. dårlig telefonforbindelse. Den sidste del af interviewguiden blev derfor ikke gennemført direkte, men interviewpersonen har omtalt alle temaer inden interviewets afbrydelse. Derfor kan interviewet i sin helhed antages som et fuldendt interview.

## Resultater

### Karakteristika af interviewpersonerne

Interviewpersonerne består af fem mænd og syv kvinder mellem 39 og 79 år og med en gennemsnitsalder på 65 år, idet få yngre personer var brugere af plantebaserede kosttilskud. Nedenstående Tabel 3 viser en oversigt over de 12 interviewpersoner angivet med pseudonymer. Tabellen viser, hvilke former for plantebaserede kosttilskud de enkelte interviewpersoner bruger ved interviewtidspunktet og tidligere har brugt, samt hvilke naturlægemidler og andre kosttilskud de eventuelt bruger. Desuden er deres alder og uddannelse angivet.

Tabel 3. Oversigt over interviewpersoner (navne er pseudonymer)

IP	Plantebaseret kosttilskud	Tidligere plantebaseret kosttilskud	Natur-Lægemiddel	Andet kosttilskud	Alder	Uddannelse
Anders	Gingko biloba, rød solhat (lejlighedsvist), humle-baldrian (lejlighedsvist)	-	Glucosamin	Fiskeolie - flerumættede olier (omega-3-6-7-9), kalk m. D-vitamin, C-vitamin, multivitamin, kalk-magnesium	78	Kort videregående
Allan	Hvidløg, rødvinskomples	-	-	Fiskeolie	74	Erhvervsfaglig
Bent	Hybenpulver	-	-	Multivitamin	79	Lang videregående
Jens	Bidronningens føde, Lecithin granulat	-	-	C-vitamin, multivitamin	63	Grundskole
Mads	Blåbær	6 urter i én (gingko biloba, rød solhat, hyben, Astragalrod, Hvidtjørn, ingefær).	-	Multivitamin, Q10, fiskeolie m. ingefær, kalk-magnesium	77	Mellemlang videregående
Anne	Blåbær	Baldrian-humle (naturlægemiddel), Bodydrain system (kur)	-	Multivitamin 50+	61	Erhvervsfaglig
Henriette	Hvidløg, ingefær	Blåbær, chili-burn	Oculoheel	Multivitamin, kalk, Berthelsens mineraler (fejlklub, ryger igen)	70	Kort videregående
Katrine	Hvidløg, ingefær	-	Glucosamin	Multivitamin	47	Erhvervsfaglig
Lise	Movizin (ingefær, hyben, boswellia)	Defiline (grøn te m. fl.)	-	Multivitamin, kalk-D vit-magnesium	62	Erhvervsfaglig
Marie	LongoVital 50+ (rosmarinblad, paprika, græskarkerner, pebermynteblad, røllikeblomst og hvidtjørn)	-	-	Fiskeolie, kalk m. magnesium og D-vit	64	Grundskole
Stine	Aloe-vera (lejlighedsvist), Curcuma/gurkemeje (lejlighedsvist)	-	-	Fiskeolie, kalk-magnesium, multivitamin, zink, jordbakterier, chrom, selen, D-vit, mælkesyrebakterier (6 sidste er lejlighedsvist).	39	Lang videregående
Sanne	Rød solhat (ubevidst stoppet efter rekruttering, og tidligere lejlighedsvist)	-	-	Multivitamin, kalk m. D-vit	57	Lang videregående

Som Tabel 1 illustrerer, varierer interviewpersonernes brug af kosttilskud, og de plantebaserede kosttilskud varierer fra typer som hvidløg og ingefær til rød solhat og ginkgo biloba. Alle bruger mere end ét kosttilskud, og ingen bruger kun plantebaserede kosttilskud. Det største daglige forbrug består af syv forskellige kosttilskud, mens en anden interviewperson bruger 11 forskellige kosttilskud lejlighedsvist, men ikke nødvendigvis samtidigt.

Rekrutteringen via DANSDA 2011-2013 har resulteret i, at undersøgelsespopulationen består af personer, som har brugt plantebaseret kosttilskud i mindst tre år. Nogle af interviewpersonerne har skiftet over til et andet slags plantebaseret kosttilskud siden deltagelsen i DANSDA 2011-2013.

Som nævnt i afsnittet *Dataindsamling og analyse* har interviewene været mellem 30 og 175 minutter, hvilket er en iøjnefaldende stor variation. Fire interviews har været 30-40 minutter og to interviews har været over to timer. De to interviewpersoner med interviews i mere end to timer har ændret deres kostsammensætning markant og har omtalt deres kosttilskud som et led i deres kostomlægning eller livsstil. De fire interviewpersoner med korte interviews har derimod ikke reflekteret meget over deres kosttilskud og har ikke direkte koblet kosttilskud til deres generelle livsstil. Det kan således variere fra interviewperson til interviewperson, hvor ordrige de er samt hvor meget kosttilskud lader til at fylde i deres liv.

## Årsager og motiver

### Specifikt helbredsproblem eller primær forebyggelse

Størstedelen af interviewpersonerne har et helbredsproblem, som de har forsøgt at løse med plantebaserede kosttilskud. Det varierer fra almen gene ved forløbelse til stærke ledsmerter ved slidgigt. Stress og hukommelsesbesvær, ubalance i tarmfloraen og problemer med øjnene er også eksempler på helbredsproblemer, der er årsag til, at interviewpersonerne begynder at bruge et plantebaseret kosttilskud.

”Det var for øjnene, fordi jeg havde, og det har jeg stadigvæk, øhh... en lille smule sløring. Jeg tror, det er grå stær, og så må det klares på en eller anden måde... øhh, operativt, men det skal jeg bare lige have bekræftet. Men det var for at forsinke det. Jeg tror ikke på, at det kan... man kan undgå det ved det der, men det kunne måske forsinke det. Øh, så det er årsagen. Ikke lige grå stær, men hvad der ellers måtte

komme af sådan nogle småsygdomme med øjnene, så det er årsagen til det” (Mads, 77 år).

Der er således ofte en specifik årsag til, at man begynder med et plantebaseret kosttilskud, hvor man ønsker at mildne sygdomssymptomerne eller en skavank. Ofte forventer interviewpersonerne ikke, at kosttilskuddet kan helbrede dem, men nærmere, at kosttilskuddet kan udsætte problemet eller mindske symptomerne.

Kosttilskud kan i nogle tilfælde opfattes som skridtet før medicinsk behandling eller som et supplement til medicin. Nogle interviewpersoner tager fx kosttilskud for ledsmerter sideløbende med medicin, hvor kosttilskuddet i første omgang ikke har været nok til at fjerne smerterne. En interviewperson fremhæver, at medicinen ikke har været tilstrækkelig og derfor afprøves plantebaserede kosttilskud mod ledsmerter. Det kan også skyldes, at der slet ikke findes konventionel medicin mod problemet som fx ved en forkølelse. Det plantebaserede kosttilskud kan således være udtryk for et forsøg på at løse et helbredsproblem.

”når man går og har så ondt, som jeg havde på det tidspunkt, inden man sådan ligesom finder ud af, hvad det er der er galt og sådan noget, jamen så kan... jeg tror jeg kørte direkte ned i Matas og sagde 'jeg skal have én af dem og én af dem og én af dem og én af dem' [...] hvis det kan hjælpe, så gør vi det, ik. Det hjalp så ikke nok, og så måtte jeg jo så ty til en anden, altså rigtig smertestillende også, ik. Men jeg har det sådan lidt, nå, men hvis kosttilskud kan hjælpe mig, så er der ingen grund til at spise de andre piller, fordi dem har jeg nok et større sådan, øhh... jeg ser det som mere farligt at spise rigtig medicin frem for at spise kosttilskud, ik. Men jeg kan desværre ikke undvære den rigtige medicin i dag, men til at starte med, der var det bare sådan, jamen nå så må prøve det” (Katrine, 47 år).

Frustrationen over ikke at kunne afhjælpe et specifikt helbredsproblem eller lidelse som fx slidgigt kan medføre, at alle midler afprøves. På den måde er en specifik helbredsmæssig problemstilling ofte den udløsende årsag til anvendelsen af plantebaserede kosttilskud.



Der er også andre udløsende årsager til at bruge plantebaserede kosttilskud end specifikke helbredsproblemer. Nogle interviewpersoner har valgt plantebaserede kosttilskud til at forebygge alderdommens følger og styrke immunforsvaret for at sikre sig et sundt og godt liv.

”Altså der er ikke noget dramatisk. Vi [min kone og jeg] har ikke haft en sygdom eller noget tilløb til sygdom, som vi ønsker og... så der er sådan set ikke noget altså. Det er ikke en af de der solstrålefortællinger, hvor vi efter 3 uger sprang rundt, det gør vi alligevel og har gjort det alle dage. [...] Det er jo altid svært, altså når man ikke har noget egentligt sygdomsbillede, når man starter, andet end interesse for selvfølgelig også at forebygge. Og vi har sådan set aldrig haft sådan, heldigvis, haft gigt eller andre sygdomme, som man ofte kæder sammen med sådan nogle plantestoffer. Og lever vel nok generelt uhyre sundt [...] Og dvs. når du er blevet 80, så vil du gerne holde dig sund og rask, og noget af det, vi skal huske på er, at med alderen bliver vores enzym-system svækket” (Bent, 79 år).

Brugere uden specifikke helbredsproblemer kan således bruge plantebaserede kosttilskud som et led i primær forebyggelse.

Uanset om interviewpersonerne vælger et plantebaseret kosttilskud på grund af et specifikt helbredsproblem eller primær forebyggelse, er det plantebaserede kosttilskud et aktivt valg, hvor de handler på den udløsende årsag.

### Tiltro til en virkning

En væsentlig og gennemgående motivation for at tage et plantebaseret kosttilskud er, at interviewpersonerne udtrykker, at de tror på, at det har en positiv virkning. De beskriver, at de har valgt deres plantebaserede kosttilskud, fordi de tror på det. Tiltroen til kosttilskuddet kommer af en intuitiv mavefornemmelse, som ikke nødvendigvis kan forklares rationelt.

”Jeg har ikke nogen test, der kan ligesom afsløre effekten, det har jeg ikke. Der må vi tro. [...] Jeg er jo ingeniør og er vant til, at når man starter heroppe ved beregningen, så ender man hernede til højre med et tal, du slår to streger under. Så er det den evige sandhed. Og den er ikke her. Så det gap der, det er det, der gør at jeg har det forhold til det [...] Det er noget med at tro på det, i min verden ik. Enten er der nogen, der

overbeviser dig eller også tror du selv ved, du har lyttet og læst og hvad ved jeg”  
(Mads, 77 år).

Tiltroen til en virkning har stor betydning for anvendelsen af plantebaserede kosttilskud, da der ofte ikke er videnskabelig dokumentation bag virkningen. Interviewpersonerne udtrykker, at de i bund og grund ikke ved, hvordan kosttilskuddet virker, og derfor er det noget, som de vælger at tro på. Tiltroen forstærkes, hvis interviewpersonerne føler, at kosttilskuddet har en gavnlig virkning. For nogle er virkningen konkret og for andre mere abstrakt, men fælles er, at de tror og håber på, at det plantebaserede kosttilskud kan hjælpe dem.

Hovedparten af interviewpersonerne beskriver, hvordan de af gode grunde ikke ved, hvordan de ville have det uden brug af kosttilskud, og dermed kan de ikke vide, om det rent faktisk har hjulpet dem eller ej.

”Jeg siger; jamen, hvor har jeg det egentlig godt. Jeg behøver slet ikke skifte [kosttilskud]. Eller hvis jeg nu holder op, hvad sker der så? [...] Jeg ved ikke, hvad der ville ske. Hvis jeg nu kunne sidde og kigge ud i fremtiden og se, at; ’jamen ved du hvad, det er egentlig spild af penge, at du tager det der. Og du vil have det nøjagtig ligeså godt, som du har’. Ja, så kunne jeg jo godt holde op. Men den garanti har vi ikke”  
(Henriette, 70 år).

Interviewpersonerne vælger således at tro på den gavnlige virkning, da de ikke ved, hvordan de ville have haft det uden brugen af det plantebaserede kosttilskud. Ifølge interviewpersonerne kan man føle, at man sætter sit helbred på spil, hvis man stopper. Flere interviewpersoner er af samme årsag fast besluttet om, at de vil fortsætte deres brug af plantebaserede kosttilskud.

”... jeg føler lidt, at hvis jeg vælger dem fra [kosttilskud], så vælger jeg mine smerter til, og det har jeg ikke lyst til [...] jeg tør ikke at sætte det op på spidsen og prøve at lade være, altså fordi så tænker jeg, nej, så får jeg endnu mere ondt end jeg har, ik. Så det spiser jeg stadigvæk” (Katrine, 47 år).

Tiltroen til kosttilskuddets virkning er således en grundlæggende motivation for at tage plantebaserede kosttilskud.

## Vanesag og virkning som fastholdende faktorer

Som nævnt i afsnittet *”Rekruttering af interviewpersoner”* har størstedelen af interviewpersonerne haft et mangeårigt forbrug af deres plantebaserede kosttilskud. Når kosttilskuddet bliver sat ind i en rutine og bliver en vane, så reflekterer man ikke længere over, hvorfor man bruger det. Det bliver nemmere at huske at tage kosttilskuddet, og det kræver ikke noget at fastholde sit forbrug.

”Nej, nej, du ved jo godt meget af det, det er baseret på vane og hvis man har vænnet sig til noget, så er det jo ikke noget, man bruger en tanke på, vel? Så er det jo bare noget man gør, ik. Men hvis det hele tiden er noget, som du skal oppe dig op i, ’nå jeg skal huske at købe det bidro der eller granulat [plantebaserede kosttilskud ],’ altså sådan noget, hvor du hele tiden skal tilvælge. Altså, der kan det sgu godt glide ud, men hvis du reelt har det indarbejdet som en del af dine vaner, jamen så er det vel ligeså naturligt, som du sætter dig og spiser morgenmad, ik. Det er jo ikke noget, jeg gør store overvejelser om, det er jo bare noget vi gør” (Jens, 63 år).

Hvis man spiser kosttilskud uden at reflektere over det, kan der, ifølge nogle interviewpersoner, opstå en bagside, hvor man risikerer at udvide sit forbrug med nye produkter frem for at erstatte de gamle.

”Det eneste man skal være opmærksom på, det er, at man skal passe på ikke at lade det blive en vane, så man har de her [Mads liner kosttilskuddene op], hvor mange er der? 2-4-6, 6 stk., så det eneste der sker, det er, at der kommer én til og én til, du smider ikke nogen væk i den anden ende vel. Det er den værste... hvis den rutine kommer op i en, og det kan den meget let. Du har taget dem alle sammen så og så mange år, og du har det godt. Og det er derfor, du har det godt. Hvad fanden skal du tage væk? Så spiller du med dit helbred lige pludselig, ik. Tror man. Så er det bedre at putte nogle flere på for at være sikker, ik” (Mads, 77 år).

Kosttilskuddet er blevet en integreret del af hverdagsrutinerne, som brugeren ikke stiller spørgsmålstejn ved, og således er vaner med til at fastholde et langvarigt forbrug af kosttilskud.

Flere interviewpersoner har haft fornemmelsen af en konkret virkning af kosttilskuddene, og derfor har de valgt at fortsætte med at bruge dem.

”Og lige med den her [blåbærttilskud], den fortsætter jeg med på grund af jeg synes, at det har hjulpet på nogle ting. Hvis ikke at det i løbet af et års tid, jeg synes, at jeg har kunnet mærke nogle ændringer, så tvivler jeg på, at jeg havde taget det. Øh, men jeg mærke, at jeg ikke er træt i øjnene mere. Heller ikke om sommeren, når solen skinner og heller ikke, når jeg er træt. Jeg kan mærke, at jeg ikke har grus i øjnene mere. Det havde jeg før i tiden, hvis jeg ikke havde fået nok søvn. Det har jeg ikke mere nu” (Anne, 61 år).

Interviewpersonerne antyder, at deres forbrug af kosttilskud ikke ville fortsætte, hvis ikke det var fordi, at de kunne mærke en positiv virkning. Hovedparten af interviewpersonerne har brugt plantebaserede kosttilskud i 10-20 år, hvor det langvarige forbrug til dels skyldes, at de mærker en effekt af kosttilskuddet. Selvom behovet for det plantebaserede kosttilskud kan ændre sig gennem årene, kan nogle interviewpersoner stadig fortsætte med at bruge kosttilskuddet.

”... det er også noget med, at nogen ting som er kommet ind i okay-kassen hos mig, jamen, så tænker jeg ikke så meget over det. Så er det bare en del af cyklussen, ik? Og jeg ville ikke have startet på aloe vera i dag. Det er kun fordi, at jeg har gode erfaringer med det, og jeg kan godt lide det, og jeg synes; ’mmm, det er godt for mig’. Men jeg har ikke et behov for det på samme måde. Hvor jeg dengang for 10 år siden, der kunne jeg virkelig mærke; ’wow, det her gør noget for mig’. Sådan har jeg det ikke i dag, men jeg har det sådan; ’det er godt for mig’. Sådan altså, ikke at det nødvendigvis er noget, der gør en kæmpe stor forskel, men jeg har stadig en følelse af, at det gør noget godt for mig, når jeg tager det. [...] For ellers så var det nok gledet ud” (Stine, 39 år).

Et langvarigt forbrug af kosttilskud kan således være en kombination af, at det er en vanesag, at det er noget, man tror på, og at man har mærket en positiv virkning ved at bruge det.

Størstedelen af interviewpersonerne har en forestilling om, at naturlige indholdsstoffer, der findes i plantebaserede kosttilskud, harmonerer bedre med kroppen end syntetiske indholdsstoffer.

Naturlige indholdsstoffer ses derved som mindre farlige, hvilket også kan være med til at fastholde brugen af plantebaserede kosttilskud. De plantebaserede indholdsstoffer kan opfattes som mere håndgribelige end syntetiske, og det plantebaserede kosttilskud kan endvidere opfattes som skridtet inden medicin.

”Det er vigtigt for mig, at det kun er planter, så det ikke er noget andet, jeg går og tager. Som jeg ikke ved, hvad er... vil jeg sige. For så kunne jeg jo ligeså godt gå til læge og få noget medicin” (Lise, 62 år).

Flere interviewpersoner har udtrykt, at naturlige indholdsstoffer for dem, også betyder mindre e-numre. Hovedparten mener ikke, at plantebaserede kosttilskud kan skade. De ser det højst som spild af penge, hvis kosttilskuddet ikke har den ønskede virkning.

”... hvis det virker, er det godt, hvis det ikke virker, så er det spild af penge. Det er sådan set det. Det er så grunden til at sige, jamen altså, man kan da ligeså godt tage dem, når man ikke går fallit af det. [...] Jeg kan sige, at jeg tager det og så sige, jamen virker det ikke, så skidt da. Det er jo ikke giftigt” (Anders, 78 år).

Ifølge størstedelen af interviewpersonerne kan plantebaserede kosttilskud således ikke være skadelige og højst virkningsløst.

### Holdninger til kosttilskud generelt

Hovedparten af interviewpersonerne er vokset op med at tage en vitaminpille dagligt. De har en indgroet opfattelse af, at det er nødvendigt med en vitaminpille ved siden af kosten, og de ser det som en forsikring.

”Ja, og det er måske lidt pga. min alder, for jeg er jo vokset op med, at man skal tage en multivitamin om dagen, ik [...] Så ved jeg, at jeg får det, jeg skal. Hvis nu man en dag ikke lige gider være så sund” (Sanne, 57 år).

Interviewpersonerne mener dog ikke, at man kan erstatte kosten med kosttilskud. Den generelle holdning er, at man hellere skal spise sund og varieret kost end kosttilskud.

”Det er vigtigt for mig at få fortalt, at jeg tager ikke kosttilskuddet i stedet for mad. Altså det her har intet med... jeg kan simpelthen ikke spise så meget broccoli og så mange blåbær og så meget alt muligt andet for at opnå det her [Annes samlede kosttilskud]” (Anne, 61 år).

Hovedparten af interviewpersonerne mener, at man kan spise for meget kosttilskud, og at man ikke må overdrive, hverken i dosis eller med forskellige typer kosttilskud.

”Altså, jeg synes jo, at jeg har nok, nok. Men jeg spiser jo også 4 forskellige slags, ik altså. Øh... så det synes jeg er nok, nok. Men det er nok forskelligt fra person til person, hvor grænsen går et eller andet sted, ik altså. [...] Jeg tror godt man kan få for meget af det, ligesom man kan få for meget af alt mulig andet mærkeligt, ik. Også fordi altså, jamen ingefærpiller, som jeg spiser, jamen det er jo ikke kun ingefæren jeg spiser, det er jo også alt det andet i pillen” (Katrine, 47 år).

Flere interviewpersoner ønsker at holde deres brug af kosttilskud på et minimum, men hvor den ene tager to slags kosttilskud, tager den anden fem forskellige kosttilskud. Det illustrerer, at et minimum forbrug er et relativt fænomen. Der er således en udbredt holdning blandt interviewpersonerne om, at man kan spise for meget kosttilskud, men som ovenstående citat viser, er den øvre grænse individuel. Nogle interviewpersoner har alligevel næsten synkroniseret deres brug af kosttilskud med deres ægtefæller.

Flere interviewpersoner nævner en såkaldt cocktail-effekt, hvor de er bange for, hvordan de forskellige indholdsstoffer interagerer.

”Man skal være bevidst om, at der kan være en potentiel cocktaileffekt. Men det gælder jo alle plantebaserede, fordi der er jo alle mulige forskellige stoffer i, men det er klart, at hvis man så laver sin egen cocktail, så kan man sige; jamen, det kan godt være, at det ene stof er gennemprøvet i hele den indiske tradition, men det er måske ikke lige blevet gennemprøvet sammen med det andet, du tager. [...] Ligningen bliver 1000 gange mere kompleks, jo flere ting du blander” (Stine, 39 år).

Den potentielle cocktail-effekt kan give anledning til bekymring, hvis brugeren føler, at eget forbrug er for stort.

”Ja, der har jeg nogle gange et lille problem. For det første så, jeg er lidt bange for at tage for meget. En eller anden ting. Hvis du tager sådan to tilfældige, den der og den der, hvis nu du lægger de der to ting sammen, er der så bare én af dem, der lige pludselig bliver en overdosering for kroppen. Det er et problem” (Mads, 77 år).

Der er således en bekymring om overdosering samtidig med, at denne interviewperson ser kosttilskud som en form for sikkerhedsventil. Det viser en ambivalens mellem skepsis og

bekymring på den ene side og tryghed på den anden. En af interviewpersonerne beskriver ligeledes en ambivalens mellem nysgerrighed overfor køb af nye produkter og betænkelighed, når hun skal til at tage kosttilskuddet.

”jeg er hvad de fleste ville betragte som meget åben. Jeg tænker, at man skal måske ikke gå fra 0 til 100 med alt muligt, og man skal lige mærke efter og sådan noget. [...] jeg er mere liberal, når jeg køber det end når jeg skal til at spise det. Så er jeg lidt mere sådan; arh, jeg ved sgu ikke helt hvad det er” (Stine, 39 år).

Denne interviewpersons brug af 11 forskellige kosttilskud, hvor størstedelen er lejlighedsvist og nogle er næsten ubrugt, kan ligeledes være et udtryk for ambivalensen i ovenstående citat. Ambivalensen illustrerer, hvordan opfattelsen af plantebaserede kosttilskud ikke nødvendigvis er entydig, og at motiver for at tage plantebaserede kosttilskud kan være forankret i en følelsesmæssig opfattelse af kosttilskuddet, hvor følelser som bekymring, nysgerrighed og tryghed spiller en rolle.

### **Opsamling på årsager og motiver**

En udløsende årsag til at tage plantebaserede kosttilskud er typisk et specifikt helbredsproblem, som interviewpersonen ønsker at mindske. Det kan fx være ømme led ved slidgigt, stress og hukommelsesbesvær eller øjenproblemer. En anden udløsende årsag for at tage plantebaserede kosttilskud er forebyggelse, hvor interviewpersonen ønsker at bevare et godt helbred og forsinke alderdommens følger. Samtlige interviewpersoner tror på, at plantebaserede kosttilskud har en gavnlig virkning i forhold til deres behov. Forbruget af det plantebaserede kosttilskud fastholdes ved at gøre det til en vanesag, hvor det bliver en del af hverdagens rutiner. Desuden er en positiv virkning ofte med til at fastholde et stabilt og langvarigt forbrug. Naturlige indholdsstoffer opfattes som mindre farlige, og der er således en udbredt forståelse af, at plantebaserede kosttilskud ikke kan skade. Det kan højst være virkningsløst og spild af penge. Generelt opfatter interviewpersonerne kosttilskud som en forsikring. Interviewpersonerne mener, at man kan få for meget kosttilskud, men den øvre grænse er individuel og dermed relativ. Dog har nogle interviewpersoner det ambivalent med deres kosttilskud, hvor de på den ene side kan bekymre sig om omfanget og på den anden side føle en tryghed ved at tage det eller være nysgerrig overfor nye produkter (Tabel 4)

**Tabel 4. Oversigt over årsager til og motiver for at bruge plantebaserede kosttilskud**

Tema	Beskrivelse
Udløsende årsager	Et specifikt helbredsproblem Primær forebyggelse
Tro som en motiverende faktor	Brugerne vælger at tro på en virkning. Man ved ikke, hvordan man ville have det uden tilskuddet
Fastholdende faktorer	Vanesag Oplevelse af en virkning Plantebaserede kosttilskud kan opfattes som skridtet inden medicin Plantebaserede kosttilskud kan ikke skade
Holdninger om kosttilskud generelt	Kosttilskud er en forsikring For meget kosttilskud er muligt, men grænsen er individuel Ambivalens mellem nysgerrighed, bekymring og tryghed

## Årsager til at stoppe med kosttilskud

På baggrund af interviewpersonerne og andre deltagere i DANSDA 2011-2013, der er kontaktet under rekrutteringen, tegner der sig et billede af, at man afprøver forskellige kosttilskud af forskellige årsager og behov, og hvis man ikke mærker en effekt eller tror på virkningen, så bliver forbruget ikke fast og langvarigt.

”Ja, hvis jeg ikke får mere virkning end det, jeg har, så holder jeg op med at tage dem. Når jeg ikke har flere [kosttilskudspiller], så hvis jeg ikke synes, at der har været nogen virkning, så holder jeg op med at tage dem” (Lise, 62 år).

Dette synspunkt er ligeledes underbygget af, at mange af de kontaktede kosttilskudsbrugere fra DANSDA 2011-2013 ikke længere bruger de samme kosttilskud, som de gjorde 2011-2013. Nogle personer har helt droppet kosttilskud, mens andre kun tager kosttilskud, der ikke er baseret på planter (Tabel 5). De tidligere brugere har forskellige årsager til at stoppe. En typisk årsag er, at de ikke har mærket den ønskede effekt. Andre har ikke længere følt et behov for det plantebaserede kosttilskud, og nogle er ganske enkelt stoppet uden at tænke over det.



**Tabel 5. Oversigt over kontaktede personer, der ikke længere tager plantebaserede kosttilskud**

Angivet i DANSDA	Hvornår stoppet?	Oprindelig årsag til at tage plantebaseret kosttilskud*	Årsager til at stoppe	Andre kosttilskud	Køn	Alder
GINGKO-BILOBA	Ej huske	Ej huske pga. hukommelsestab	Ej huske pga. hukommelsestab	Fiskeolie	Kvinde	57
SILICA	6 mdr siden	-	Kun i perioder	C og D vitamin	Kvinde	30
LONGO-VITAL, SILICA	Mindst 8 mdr siden	Tog longo vital pga. tendens til blister, men tvivler på virkning + ikke blister længe. Hvis hun fik en blist kunne hun godt finde på at prøve det igen, det kan jo ikke skade. Silica skulle styrke negle, men følte ingen virkning.	Blev gravid, skulle tage folsyre mm, følte det blev mange piller, Føler ikke behov for at tage det lige nu.	Nej	Kvinde	29
KLORALLA - ALGER	Ca. 3 år siden	-	Fik en ny kæreste, som ikke tog det.	Nej	Mand	33
HVIDLØG	Ca. 2 år siden	-	Ikke særlig årsag, "det burde jeg da egentlig"	Nej	Mand	33
TRANEBÆR	Ca. 1 år siden	Forebygge blærebetændelse	Skiftede til et hormonelt produkt (vagisen) ved overgangsalder, som hjalp bedre mod blærebetændelse end tranebær	Nej	Kvinde	52
IPE ROXO	Ca. 1½ år siden	Startede fordi en konsulent anbefalede det i forbindelse med alkoholforbrug. Det skulle nedsætte interessen for alkohol.	Følte ikke, at det var gavnligt på længere sigt og det havde ingen effekt.	Omnimin pure (multivitamin)	Mand	67
GINSENG	Ej huske det, over 1 år siden	-	Kan ikke huske det, kæreste tog det også, men vi stoppede bare. Måske bare ikke flere tilbage i dåsen. Andre bud: havde ikke lyst, ikke gad at bruge penge på det... (fortolkning: det var ikke et aktivt valg)	Alm. vitaminpiller	Mand	43
INGEFÆR	Ca. 1½ år siden	Dårlig skulder	Ingefæren virkede ikke	Nej	Mand	72
TRANEBÆR	Ej huske, men efter 2011	Urinvejsinfektion	Ikke længere problemer med urinvejsinfektion	Multivitamin 50+	Kvinde	65

\*Dette spørgsmål blev tilføjet undervejs i rekrutteringsprocessen, og alle personer er derfor ikke blevet spurgt.

Flere interviewpersoner påpeger, at de ville overveje at stoppe med kosttilskuddet, hvis en skadelig virkning blev påvist og offentliggjort.

”[Jeg ville] kun [holde op] hvis jeg hørte, at der var nogle skadelige virkninger ved det. Det har jeg jo ikke hørt noget om” (Allan, 74 år).

Der er dog enkelte interviewpersoner, der er så overbeviste om og loyale over for deres brug af kosttilskud, at informationer om skadelige virkninger ikke nødvendigvis kunne få dem til at stoppe med at tage produktet.

”Hvis der kom en og sagde til mig, at det var, ’ihh, det var giftigt og du dør i morgen’, så ville stadig opveje det, fordi det hjælper mig på et andet plan. [...] Så ville jeg opveje, hvad det er jeg får at vide i forhold til, hvad det er, jeg føler, at det kan give mig. [...]

Altså, om du så satte det på hylden ved siden af salmiak spiritus og afløbsrens, så ville jeg stadigvæk købe det. Altså... fordi det er det, der virker for mig” (Katrine, 47 år).

Viden om skadelige virkninger vil således ikke nødvendigvis være tilstrækkeligt til at stoppe forbruget af det givne kosttilskud. Virkningen opfattes som noget individuelt, hvor tilskuddet kan være virkningsløst eller skadeligt for andre, men stadig gavnligt for en selv. Opfattelsen af individuelle behov gør, at interviewpersonerne føler, at det er det rigtige for dem, selvom det måske ikke er det for andre. En interviewperson, som er stoppet med et af sine plantebaserede kosttilskud forklarer til gengæld, at han ikke mærkede en effekt, og han var bekymret for, om kosttilskuddet kunne få langsigtede konsekvenser for kroppens indre organer ved nedbrydningen af de koncentrerede mængder af mikronæringsstoffer i kosttilskud. Denne interviewperson følte, at han tog for meget. Det kan være et udtryk for, at den øvre grænse for, hvornår man får for meget, er individuel. Det afgørende er, at man ikke selv føler, at man spiser for meget. En årsag til at stoppe med kosttilskuddet kan således være, at man føler man tager for meget kosttilskud, og den førmtalte ambivalens kan medvirke til, at man stopper på grund af bekymring for at få for meget kosttilskud.

En anden interviewperson er stoppet med et af sine plantebaserede kosttilskud dels på grund af omfanget af kosttilskud og dels på grund af prisen på kosttilskud.

”vi [min kone og jeg] valgte at begrænse det, fordi vi var oppe på at have en halv snes piller om dagen, og nu er vi så kommet væsentligt ned. Vi har heller ikke råd til at have alle de piller vel” (Jens, 63 år).

### **Opsamling på årsager til at stoppe**

På baggrund af interviewpersonerne og andre deltagere i DANSDA 2011-2013, der er kontaktet under rekrutteringen, tegner der sig et billede af, at de afprøver forskellige kosttilskud af forskellige årsager og behov. Hvis man ikke mærker en effekt, føler et behov eller tror på virkningen, så bliver forbruget ikke fast og langvarigt. En interviewperson er stoppet med et plantebaseret kosttilskud på grund af bekymring for at få for meget kosttilskud og en anden interviewperson er til dels stoppet på grund af prisen. Flere interviewpersoner påpeger, at de ville overveje at stoppe med kosttilskuddet, hvis en skadelig virkning blev påvist og offentliggjort. Oplysning om skadelige virkninger vil dog ikke nødvendigvis medføre et stop, da virkningen

opfattes som noget individuelt, hvor tilskuddet kan være virkningsløst eller skadeligt for andre, men gavnligt for en selv (Tabel 6).

**Tabel 6. Oversigt over årsager til at stoppe med plantebaserede kosttilskud**

<b>Tema</b>	<b>Beskrivelse</b>
Årsager til at stoppe blandt tidligere brugere	Manglende virkning Ikke længere behov for kosttilskuddet Bekymring for at få for meget kosttilskud Prisen på kosttilskud
Viden om skadelig virkning	Ikke kendt blandt nuværende brugere Ikke nødvendigvis tilstrækkelig årsag, da det gør noget godt for interviewpersonerne

## Viden om kosttilskud

### Viden om kosttilskud generelt

Generelt er interviewpersonernes viden om kosttilskud sparsom. Nogle ved slet ikke, hvad et kosttilskud dækker over.

”Du... jeg har egentlig aldrig... du brugte ordet kosttilskud... så tænkte jeg, hvad fanden er egentlig kosttilskud?” (Mads, 77 år).

Interviewpersonerne italesætter viden om kosttilskud som et komplekst emne, der er svært at få et overblik over.

”Det er rigtig svært at få overblik og det er også svært at tolke de begreber og ord og angivelser og numre, øhh, i indholdsfortegnelsen” (Anne, 61 år).

Interviewpersonerne skelner desuden sjældent mellem kosttilskud og naturlægemidler og ofte kender de slet ikke til begrebet naturlægemiddel. Nogle gange kan de dog ved at høre ordet naturlægemiddel gætte sig til betydningen.

”Jeg kan ikke definitionen på naturlægemidler. Det kunne ligeså godt for mig være det samme [som kosttilskud]. Så må Sundhedsstyrelsen markedsføre det noget bedre, hvad det er, for mig i hvert fald. Så hvis de havde gjort det eller jeg havde forstået det, for mig ville det så nok være et kvalitetsløft, nu når jeg gætter på, at jeg har forstået det. Det har jeg aldrig tænkt på. For mig var det ét fedt... naturlægemiddel og så et kosttilskud. Det blander sig sammen, for mig var der ikke nogen skarp grænse” (Mads, 77 år).

Den umiddelbare opfattelse af et naturlægemiddel, når interviewpersonerne hører ordet første gang, er skepsis hos nogle og tillid hos andre. Hvor det kan ses som et kvalitetsløft som i ovenstående citat, kan det hos andre opfattes som noget mere alternativt og farligt, da de ikke ønsker at tage lægemidler uden, at det er strengt nødvendigt. Fælles for alle interviewpersoner er dog, at de enten ikke har hørt om begrebet naturlægemidler eller ikke skelner mellem kosttilskud og naturlægemidler.

Hovedparten af interviewpersonerne ved ikke, at der findes officielle anbefalinger om kosttilskud, og ingen har stor viden om indholdet.

”Jeg synes ikke man hører så meget om det, som før i tiden. Eller er det bare mig, der er stået af på de punkter der? Jeg ved det ikke” (Marie, 64 år).

De anbefalinger, som er blevet nævnt af nogle interviewpersoner, er, at man hellere skal spise varieret og sund kost end at spise kosttilskud, at man skal tale med sin læge om brug af kosttilskud, så det ikke interagerer med lægemidler og at man skal være forsigtig med at spise kosttilskud, når man er gravid eller ammer. Ofte er interviewpersonerne begyndt at tale om de officielle kostråd eller kostpyramiden, når de har fået stillet spørgsmålet: ”Kender du nogle officielle anbefalinger om kosttilskud?”

### Viden om plantebaserede kosttilskud

Interviewpersonerne sonderer ikke klart mellem kosttilskud som helhed og plantebaserede kosttilskud. Når interviewpersonerne bliver spurgt om, hvad de kalder deres plantebaserede kosttilskud, kan de ofte ikke svare. Nogle interviewpersoner blander alle former for kosttilskud sammen, og de tænker ikke over, om det overhovedet er et kosttilskud. Andre interviewpersoner kobler plantebaserede kosttilskud med naturmedicin.

”Jeg vil jo nok sige, at i hvert fald to af dem er kosttilskud, ville jeg kalde det.. øh, den [blåbær] er jo øremærket til et specielt formål med øjnene. Sådan noget ville jeg ikke kalde et kosttilskud faktisk ikke [...] Jeg tror ikke jeg kan finde på et ord til det. Der står faktisk kosttilskud på den [blåbær], det gør der faktisk. [Mads sidder med blåbærkosttilskuddet i hånden]. Ja, det er jo et kosttilskud, altså jeg har aldrig spekuleret på det. Ja, for mig er det kosttilskud alle sammen. Også vitaminpillerne” (Mads, 77 år).

Således vil opfattelsen af plantebaserede kosttilskud hos nogle interviewpersoner høre ind under deres generelle opfattelse af kosttilskud, mens andre skelner skarpt mellem, hvad der er en multivitaminpille og hvad der er et plantebaseret kosttilskud.

Flere interviewpersoner fortæller, at de nærmest intet ved om deres plantebaserede kosttilskud.

”Jamen jeg ved ikke noget om det, ik altså... hvis du kom og sagde til mig i morgen, at der var et eller andet inde i de der piller, som jeg jo ikke anede, fordi jeg... jeg aner jo ikke i bund og grund, hvad det er, man spiser vel. Altså, så jeg ved ikke en dyt om det, hvis det sådan kom, og [jeg] skulle lægge hovedet på blokken” (Katrine, 47 år).

### Tilegnelse af viden

De forskellige kilder til viden er ofte spredte og uspecificerede, fx artikler i ugeblade og indslag i Tv-programmer.

”Ja, min viden. Haha, viden i gåseøjne. Jeg tror, jeg har det fra... reklamer og helse og sådan nogle ting. [...] Det kan også godt være bare fra et besøg i Matas, en tur igennem Matas, der er jo alt muligt. Reklamer for alt muligt. Altså, det tror jeg faktisk [...] Der er sådan lidt frit valg på alle hylder, det står simpelthen som bolsjeglase, ik, i Matas” (Sanne, 57 år).

Flere interviewpersoner nævner de overvældende hyldemetre med kosttilskud i detailhandlen samt, at man ikke kan åbne et blad uden, at der står noget relateret til kosttilskud og sundhed.

Der er også interviewpersoner med inspirations- og videnskilder som bestemte bøger eller personer som fx biopater, zoneterapeuter, forskere, læger og ægtefæller. Alle har viden fra flere forskellige steder, og ofte er det en blanding af specifikke bøger og personer og tilfældige artikler mv.

”Men det er ikke noget, jeg ved mere end hvad jeg ræsonnerer mig til ud fra de spredte informationer, som jeg har kunnet høre eller lytte mig til eller læse mig til” (Anne, 61 år).

Interviewpersonernes viden kommer således typisk af ræsonnementer ud fra forskellige kilder. Generelt kan de fleste interviewpersoner ikke huske de informationer, de engang har læst eller hørt om kosttilskuddet.

”Jamen, som jeg sagde, så har jeg læst om det. Det her vil jeg gerne have ind i huset. Det her er okay at indtage, men jeg kan faktisk ikke engang huske præcist, hvad det er. Men jeg husker det som om, at det er en antioxidant. Jeg husker det som om, at det

bekæmper... altså at det ligesom fungerer imod kræft. Altså hvad kan man sige, det forebygger kræft som en antioxidant. Og så har jeg også en stærk fornemmelse af, at det er immunforsvarsstærkende. Men jeg vil sige, at hvis jeg skulle sige noget om det. Så ville jeg lige skulle have bogen frem, ik. Men jeg har ikke bare taget, fordi... altså ud af det blå" (Stine, 39 år).

Interviewpersonerne har således ikke en detaljeret viden, men de har typisk læst eller hørt noget om deres plantebaserede kosttilskud, som har været medvirkende i beslutningen om at tage det.

Nogle interviewpersoner søger ikke viden om deres kosttilskud, og interesserer sig ikke for plantebaserede kosttilskud.

"Men det er ikke noget, jeg gider at lede op. Jeg sidder ikke og søger på min computer om kosttilskud og virkninger, og hvad der er godt og skidt. Jeg går ikke op i det. Det gør jeg faktisk ikke" (Allan, 74 år).

Den begrænsede interesse kommer ligeledes til udtryk hos nogle interviewpersoner, som nøjedes med at læse det med stort på forsiden af pakken med det plantebaserede kosttilskud. Enkelte interviewpersoner har en stor interesse for deres plantebaserede kosttilskud og har gjort en indsats for at tilegne sig viden. En af de 12 interviewpersoner skiller sig særligt ud, da han har en specialiseret viden om sit kosttilskud i kraft af sin uddannelse og arbejde.

"Og så ved vi [mig og min kone] lidt om ernæring og specielt i retningen af, at vi fra vi startede firmaet i Jylland, at vi jo har i store træk sat lighedstegn mellem smågrise og mennesker. Det er tit de samme problemer vi ser på. Så det er ikke noget, vi går stærkt op i, men som biokemikere har vi jo mulighed for at skille lidt ud fra, hvad der er almindelig salgsgas og hvad der er noget hold i. Og der er jo desværre en masse salgsgas i den branche også. Altså i retning af, om det [planter] er dyrket økologisk osv. osv., det er jo fuldstændig latterligt. Latterligt. Der er såmænd ikke en forskel, om det, altså sundhedsmæssigt i hvert fald, men der er jo nogen, der tror på, at det er bedre. Tværtimod vil jeg nok sige, at det jeg gerne vil have, at det er fri for naturens ofte meget ondartede toksiner, fra svampe specielt. Men ellers så er det som sagt mere et

generelt kendskab til ernæring og biokemi, og vi følger da med på det niveau, som vi nu kan nå udover det arbejde, vi også har” (Bent, 79 år).

Der er en tendens til, at medmindre man har en specialiseret uddannelse eller stor interesse inden for kemi eller ernæring, så er det et komplekst og uigennemsigtigt område, hvor det er en udfordring at skelne mellem det interviewpersonerne udtrykker som salgsgas og faktisk viden om kosttilskud.

### Tillid til oplysninger

Ifølge interviewpersonerne vil mere videnskabelig dokumentation af plantebaserede kosttilskuds virkning øge deres tillid til de oplysninger, de har om kosttilskuddet. Halvdelen af interviewpersonerne efterspørger mere dokumentation på området, da de er bevidste om, at den information, de har om deres kosttilskud, ofte er udokumenteret.

”Så derfor vil jeg sige, at jeg mangler egentlig en seriøs vurdering af plantemedicinen og alternativ medicin. Øh, hvor man kunne sige, at det var i hvert fald til dels videnskabeligt understøttet af, at det virker. Især når man ser nogle ganske almindelige ting som brændenælde og kål og, hvad kan vi sige, sådan forholdsvis ukomplicerede ting. Jeg tvivler på, at det har den helt store virkning. Så jeg er lidt skeptisk med plantemedicin på, hvad skal vi sige, lidt, når det er kommerciel basis, så stoler jeg ikke helt på det. Så er der dem, hvor det har kørt omkring 100 år eller noget lignende [...] dem har jeg da fuld tillid til, sådan noget som Echinamin [rød solhat]” (Anders, 78 år).

Som ovenstående citat illustrerer, kan tilliden skabes på andre grundlag, når der ikke foreligger videnskabelig dokumentation. Man kan fx have større tillid til plantebaserede kosttilskud, der stammer fra gamle traditioner end nyere produkter. Derudover har interviewpersonerne generelt større tillid til videnskilder, som har en videnskabelig baggrund eller alternativ ekspertise, og gerne begge dele, fx læger eller forskere, der også interesserer sig for alternative behandlingsformer. Erfaringer kan veje tungt, da der sjældent foreligger videnskabelig dokumentation af plantebaserede kosttilskud.



”I min situation bliver man jo nødt til at tage udgangspunkt i nogen, som har erfaringer. Så derfor konsulterer jeg folk, der har erfaringer, fordi der ikke er nogen, der har videnskabeligt belæg for noget” (Stine, 39 år).

Også myndigheder fremhæves som mere troværdige kilder til viden om plantebaserede kosttilskud.

”ja på nogle punkter kunne jeg godt tænke mig noget mere viden om fx sådan noget som silica. Er det bare... altså der tror jeg, at jeg ville tro mere på, hvis det er øh... Fødevarestyrelsen, der kommer ud og siger; ’Katrine, du skal spise silica, fordi det er godt mod dine negle’ frem for hvis det er den der reklame nede fra Matas, hvor det står i. Fordi der har jeg mere... altså der tror jeg mere på det, jeg læser, hvis det kommer fra Fødevarestyrelsen fremfor end hvis det kommer fra Matas, ik. Hvor jeg altså... når hende der nede i Matas hun siger det til mig, så tror jeg med rette, at hun siger det, fordi hun skal have nogle ekstra penge i kassen, ik. Så på den måde kunne jeg godt tænke mig mere viden, øh, fra nogen der er klogere end mig” (Katrine, 47 år).

For nogle interviewpersoner er videnskabelig dokumentation det vigtigste for at have tilstrækkelig tillid til det plantebaserede kosttilskud. Som nedenstående citat påpeger, kan videnskabelig dokumentation være afgørende for overhovedet at starte på det plantebaserede kosttilskud.

”vi [mig og min kone] har ikke nogen planer om at gå videre eller vælge andre ting, altså før vi ser, at der er en eller anden form for, enten videnskabelig dokumentation eller viden på området, som vi selv bedømmer, at det her har nok en positiv effekt, som altså overhovedet ikke har noget som helst at gøre med budskaberne i de forskellige søndagsaviser og dameblade osv. Tværtimod. Det virker lidt nærmest modsat på mig” (Bent, 79 år).

De hyppigste kilder til viden som annoncer og artikler i blade og aviser fører således ikke nødvendigvis til overbevisning. Hvis de samme oplysninger derimod kommer fra en alternativ behandler, en forsker eller en myndighed, så har interviewpersonerne en højere grad af tillid til det, som de får at vide om det plantebaserede kosttilskud.

## Opsamling på viden om kosttilskud

Interviewpersonerne har generelt ikke en stor viden om plantebaserede kosttilskud eller kosttilskud i det hele taget. Størstedelen ved ikke, at Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger om kosttilskud findes, og ingen af interviewpersonerne har konkret viden om, hvad anbefalingerne indeholder. I tråd med denne begrænsede viden, skelner de fleste interviewpersoner ikke mellem plantebaserede kosttilskud og kosttilskud i øvrigt. Plantebaserede kosttilskud er i nogle tilfælde ikke opfattet som et kosttilskud, men nærmere som naturmedicin. Kun personer med en uddannelse inden for ernæring og kemi eller personer med meget stor interesse på området har viden om deres plantebaserede kosttilskud. Det bliver fremhævet som et komplekst område, hvor det kan være vanskeligt at skelne fakta fra det interviewpersoner betegner som "salgsgas". Der er ofte spredte og ikke-videnskabelige kilder til viden, men nogle interviewpersoner har konkrete bøger og personlige kilder som fx alternative behandlere eller ægtefæller. Flere interviewpersoner efterspørger mere dokumentation af kosttilskuddets virkning. Nogle interviewpersoner opsøger dog ikke viden, og er ikke interesseret i kosttilskud. Tilliden til de oplysninger, interviewpersonerne har fået om kosttilskud, afhænger i høj grad af afsenderen. Således er der større tillid til oplysninger om kosttilskud, hvis det kommer fra en forsker, en læge, en myndighed eller en alternativ behandler, da interviewpersonerne antager, at disse kilder har erfaring eller viden på kosttilskudsområdet (Tabel 7).

**Tabel 7. Oversigt over viden om kosttilskud**

Tema	Beskrivelse
Viden om kosttilskud generelt	Begrænset viden om, hvad et kosttilskud dækker over Naturlægemidler er ukendt eller det samme som plantebaserede kosttilskud Fraværende viden om officielle anbefalinger om kosttilskud
Viden om plantebaserede kosttilskud	Begrænset viden om, hvad man tager og hvordan det virker Nogle brugere har konkrete bøger og personlige kilder til viden Nogle brugere opsøger ikke viden på grund af manglende interesse Plantebaserede kosttilskud er typisk et ukendt begreb, og er enten det samme som øvrige kosttilskud eller naturmedicin
Tilegnelse af viden	Ofte spredte og udokumenterede kilder til viden Ønske om mere dokumentation af kosttilskuds virkninger
Tillid til oplysninger	Tillid til oplysninger fra forskere, læger, myndigheder og alternative behandlere Erfaringer eller videnskabeligt belæg skaber tillid

## Diskussion

### Hovedfund

Ofte tager brugerne plantebaserede kosttilskud på grund af et specifikt helbredsproblem eller lidelse. Dette kan skyldes, at mange plantebaserede kosttilskud ofte er forbundet med muligvis at kunne afhjælpe visse symptomer såsom ømme led, forkølelse og øjenproblemer. Der er dog også brugere, der tager plantebaserede kosttilskud som primær forebyggelse for at sikre sig et godt og langt liv.

Brugernes anvendelse af plantebaserede kosttilskud beror på, at de tror på virkningen. De ved ikke, hvordan de ville have haft det uden det plantebaserede kosttilskud, og derfor har de valgt at tro på, at det har en gavnlig virkning på dem. En af de mest markante vedligeholdende faktorer for brug af plantebaserede kosttilskud er fornemmelsen af en positiv virkning. Nogle brugere mærker en konkret virkning og nogle bliver ved med at tro på virkningen. Andre holder op med at bruge kosttilskud, når de ikke mærker en virkning. Hvis brugerne mærker eller tror på en virkning, er de således mere tilbøjelige til at fortsætte med det plantebaserede kosttilskud i længere tid.

Brugerne ser naturlige indholdsstoffer som mindre farlige, og generelt mener de ikke, at plantebaserede kosttilskud kan skade. Desuden fremgår det, at et længerevarende forbrug af kosttilskud kan medføre, at det plantebaserede kosttilskud bliver en vane. Når forbruget af plantebaserede kosttilskud er blevet en integreret hverdagsrutine, så tager brugerne det automatisk uden at tænke over det. Brugerne opfatter kosttilskud som en form for forsikring, men synes ikke, at man skal spise for meget kosttilskud. Den øvre grænse for kosttilskud er individuel og dermed relativ.

På baggrund af interviewpersonerne og andre deltagere i DANSDA 2011-2013, der er kontaktet under rekrutteringen, tegner der sig et billede af, at brugerne afprøver forskellige kosttilskud af forskellige årsager og behov. Hvis man ikke mærker en effekt, føler et behov eller tror på virkningen, så bliver forbruget ikke fast og langvarigt. En interviewperson er stoppet med et plantebaseret kosttilskud på grund af bekymring for at få for meget kosttilskud og en anden interviewperson er til dels stoppet på grund af prisen. Flere interviewpersoner påpeger, at de ville overveje at stoppe med kosttilskuddet, hvis en skadelig virkning blev påvist og offentliggjort. Viden om skadelige virkninger vil dog ikke nødvendigvis være tilstrækkeligt til at stoppe med

kosttilskuddet, da virkningen opfattes som noget individuelt, hvor tilskuddet kan være virkningsløst eller skadeligt for andre, men gavnligt for en selv.

Generelt er brugernes viden om kosttilskud begrænset. Flere interviewpersoner i undersøgelsen ved ikke, hvad kosttilskud dækker over. Størstedelen har slet ikke kendskab til, at der findes anbefalinger om kosttilskud, og ingen har konkret viden om, hvad anbefalingerne indeholder. Brugerne har enten ikke kendskab til naturlægemidler eller også skelner de ikke mellem naturlægemidler og plantebaserede kosttilskud.

Overordnet set tager brugerne plantebaserede kosttilskud uden at vide særlig meget om det, og den viden, de har til rådighed, er ofte udokumenteret. Oplysninger om brugernes plantebaserede kosttilskud stammer typisk fra artikler i blade og aviser eller reklamer fra detailhandlen. Nogle brugere har også videnskilder som bestemte bøger, læger, forskere eller alternative behandlere. Enkelte interviewpersoner i undersøgelsen har en større viden om deres plantebaserede kosttilskud gennem uddannelse eller interesse.

Generelt er brugerne tilfredse med deres plantebaserede kosttilskud. Nogle opsøger ikke viden om kosttilskud, men hovedparten efterspørger mere dokumentation om virkningen af plantebaserede kosttilskud. Erfaringer eller videnskabelig dokumentation har betydning for graden af tillid til den information, brugeren har om det plantebaserede kosttilskud.

### **Sammenligning med andre studier**

Hovedresultaterne i nærværende undersøgelse er i overensstemmelse med tidligere udenlandske studier af årsager og motiver for at bruge plantebaserede kosttilskud (Egan et al., 2011). Særligt årsager som vedligeholdelse af den generelle sundhed og styrkelse af immunforsvaret samt behandling af specifikke sygdomme som gigtlidelser, hukommelsesbesvær og forkølelse bekræftes i dette studie. Nærværende undersøgelse har fundet, at brugerne ser kosttilskud som en forsikring, hvilket også svarer til hovedfund i andre studier om kosttilskud (Bailey et al., 2013; Egan et al., 2011).

Nærværende undersøgelse har desuden bidraget med mere viden om, hvordan tro på kosttilskuddets virkning kan have betydning for brugeres motiver og årsager. Ligeledes har denne

undersøgelse bidrager med en dybere forståelse af brugerens opfattelse af plantebaserede kosttilskud, hvor nogle brugere ser det som skridtet inden medicinsk behandling.

Andre studier har undersøgt brugerens holdninger om at tage kosttilskud som en del af en overordnet sundhedsadfærdsmodel, fx Theory of Planned Behaviour (TPB) (Conner et al., 2001). Denne sundhedsadfærdsmodel foreslår, at personers brug af plantebaserede kosttilskud er forudsagt af deres intention om at tage plantebaserede kosttilskud og af deres opfattelse af kontrol over forbruget (Conner et al., 2001; Glanz et al., 2008). Intentionerne om at tage plantebaserede kosttilskud er påvirket af holdninger om plantebaserede kosttilskud, holdninger om plantebaserede kosttilskud blandt betydningsfulde personer i omgangskredsen og graden af kontrol over eget forbrug, hvor bl.a. tilgængeligheden af plantebaserede kosttilskud spiller en rolle (Conner et al., 2001).

Nærværende undersøgelse har fundet, at intentionen om at bruge plantebaserede kosttilskud kan være påvirket af flere holdninger. Eksempelvis ser brugerne kosttilskud som en forsikring. De mener, at kosttilskud kan gavne i forhold til et konkret helbredsproblem og skal derfor afprøves, og de mener ikke, at plantebaserede kosttilskud kan skade. Desuden mener de, at man kan få for meget kosttilskud, men den øvre grænse er individuel. Troen på en positiv virkning kan også være med til at påvirke brugerens holdning til det plantebaserede kosttilskud. Nærværende undersøgelse har desuden fundet, at en begrænset viden om kosttilskud kan skabe et større behov for at tro på kosttilskuddet.

Andres holdninger påvirker, ifølge TPB, også brugerens intention om at tage plantebaserede kosttilskud (Glanz et al., 2008). Tidligere studier inkluderet i reviewet af Egan et al. (2011) har fundet, at den primære indflydelseskilde på at tage plantebaserede kosttilskud er egen læge eller andre sundhedsprofessionelle, og desuden har medier og familien indflydelse på valget om at tage plantebaserede kosttilskud. I nærværende studie har lægers og alternative sundhedsprofessionelles holdninger betydning for brugernes intention, da de har større tillid til oplysninger fra personer med videnskabelig baggrund eller stor erfaring på området. Desuden kan en samlevers holdning til kosttilskud have en betydning.

Tilgængeligheden af plantebaserede kosttilskud har, ifølge TPB, også betydning for intentionen om at bruge kosttilskud (Conner et al., 2001). Flere interviewpersoner i nærværende undersøgelse har

italesat kosttilskud som let tilgængeligt, hvor hyldemetre i detailhandlen og sammenligninger med bolsjeglase er blevet fremhævet. Dog kan tilgængeligheden være begrænset af prisen på plantebaserede kosttilskud, som også spiller en rolle ifølge flere interviewpersoner. Let tilgængelighed af kosttilskud kan øge opfattelsen af, at man føler kontrol over kosttilskudsforbruget, som ifølge TPB både kan påvirke intentionen om at bruge kosttilskud og direkte forudsige forbruget af kosttilskud.

Sundhedsadfærdsmodeller som fx TPB kan således anvendes til at fortolke hovedfundene i nærværende undersøgelse, hvor særligt brugernes egne holdninger har indflydelse på deres intention om at tage kosttilskud. TPB anskueliggør ligeledes, at andres holdninger som fx ægtefæller eller eksperter samt den lette tilgængelighed af kosttilskud i butikker og på internettet påvirker forbruget af kosttilskud.

### **Metodiske overvejelser**

Som tidligere nævnt anvendes plantebaserede kosttilskud af ca. 5% af deltagerne i den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. Omkring 20% af disse er under 40 år og 50% er 60 år eller derover, så det ikke har været muligt at få en bred aldersfordeling blandt interviewpersonerne. Ydermere skulle undersøgelsespopulationen bestå af personer, som har haft et længerevarende forbrug af plantebaserede kosttilskud på mindst tre år.

Ved udvælgelsen af interviewpersoner, viste det sig, at over halvdelen af alle interviewpersonerne havde et forbrug af plantebaserede kosttilskud i over ti år. Desuden er interviewpersonerne hovedsageligt over 60 år, og kun tre personer er under 60 år (hhv. 39, 47 og 57 år).

Resultaterne skal således fortolkes i konteksten af, at interviewpersonerne hovedsageligt er ældre samt trofaste og loyale brugere af plantebaserede kosttilskud. Under rekrutteringsprocessen er en del yngre mennesker, der tog plantebaserede kosttilskud i 2011-2013, blevet kontaktet, men de er oftest stoppet med at bruge det plantebaserede kosttilskud. Det kan ikke udelukkes, at der er forskel på de årsager, motiver og den viden disse personer har, sammenlignet med dem, der er inkluderet i nærværende undersøgelse. Hvis man skal have fat i yngre personer, som har brugt plantebaserede kosttilskud i længere tid, skal der rekrutteres i en separat undersøgelse.

Nærværende undersøgelse har skelnet analytisk mellem kosttilskud generelt og plantebaserede kosttilskud. Denne skelnen er blandt flere interviewpersoner ikke naturlig, og derved kan de have blandet deres generelle årsager og motiver for at bruge kosttilskud sammen med årsager og motiver for at bruge plantebaserede kosttilskud.

## **Konklusion**

Brugerne har typisk et specifikt helbredsproblem eller et ønske om generelt at forebygge, når de tager plantebaserede kosttilskud. Brugernes anvendelse af plantebaserede kosttilskud beror på, at de tror på virkningen. Brugerne fortsætter typisk med at tage plantebaserede kosttilskud, hvis de mærker en virkning, og ikke tror, at plantebaserede kosttilskud kan skade. Desuden kan langvarige forbrug ofte blive en vane. Forbruget af kosttilskud opfattes som en form for forsikring og som noget individuelt tilpasset egne behov.

Generelt ved brugerne ikke, hvad et kosttilskud dækker over. Der er ikke er konkret viden om, hvad de officielle anbefalinger om kosttilskud indeholder, og størstedelen ved slet ikke, at der findes anbefalinger på området. Brugerne har sjældent detaljeret viden om deres eget plantebaserede kosttilskudsprodukt og deres viden har de typisk fra artikler i uspecificerede blade og reklamer fra detailhadelen. Nogle brugere har deres viden fra bestemte bøger, alternative behandlere eller andre eksperter på området. Nogle opsøger ikke viden om kosttilskud, men hovedparten efterspørger mere dokumentation om plantebaserede kosttilskuds virkninger. Der er større tillid til information fra kilder som bøger, alternative behandlere og andre eksperter end fra annoncer og reklamer.

Brugerne kan være så overbeviste om, at kosttilskuddet gavner dem, at mere viden og videnskabelig dokumentation ikke nødvendigvis vil ændre på deres forbrug af kosttilskud. Det bemærkes, at undersøgelsespopulationen består af personer, som har haft et længerevarende forbrug af plantebaserede kosttilskud på mindst tre år. Det kan ikke udelukkes, at personer, der bruger plantebaserede kosttilskud i kortere perioder, har andre årsager, motiver og anden viden end dem, der er inkluderet i denne undersøgelse.

Resultaterne i nærværende undersøgelse peger på, at der kan være et behov for mere oplysning om kosttilskud, herunder de officielle anbefalinger. Dog ændrer brugerne ikke nødvendigvis deres forbrug på grund af mere oplysning.



## Litteratur

Bailey, R.L, Gahche, J.J., Miller, P.E., Thomas, P.R., Dwyer, J.T., 2013. Why US adults use dietary supplements. *JAMA Intern. Med.* 173, 355–361. doi:10.1001/jamainternmed.2013.2299

Baker S.e., Edwards R., 2012. How many qualitative interviews is enough? National Centre for Research Methods. Review paper. <http://eprints.ncrm.ac.uk/2273/>(accessed 2.7.16)

Conner, M., Kirk, S.F.L., Cade, J.E., Barrett, J.H., 2001. Why do women use dietary supplements? The use of the theory of planned behaviour to explore beliefs about their use. *Soc. Sci. Med.* 52, 621–633. doi:10.1016/S0277-9536(00)00165-9

Dickinson, A., Blatman, J., El-Dash, N., Franco, J.C., 2014. Consumer Usage and Reasons for Using Dietary Supplements: Report of a Series of Surveys. *J. Am. Coll. Nutr.* 33, 176–182. doi:10.1080/07315724.2013.875423

Egan, B., Hodgkins, C., Shepherd, R., Timotijevic, L., Raats, M., 2011. An overview of consumer attitudes and beliefs about plant food supplements. *Food Funct.* 2, 747–752. doi:10.1039/c1fo10109a

European Union, 2002. Europa-Parlamentets og Rådets direktiv 2002/46/EF af 10. juni 2002 om indbyrdes tilnærmelse af medlemsstaternes lovgivninger om kosttilskud (EØS-relevant tekst) [WWW Document]. URL <https://publications.europa.eu/da/publication-detail/-/publication/41826f95-ef44-47bb-bd6f-b3c71d489164/language-da> (accessed 2.9.16).

Fødevarestyrelsen, 2016a. Hvad er et kosttilskud? [WWW Document]. URL <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/hvad-er-et-kosttilskud/> (accessed 2.1.16).

Fødevarestyrelsen, 2016b. Kosttilskud [WWW Document]. [altomkost.dk](http://altomkost.dk). <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/hvem-har-gavn-af-kosttilskud/> (accessed 2.1.16).

Fødevarestyrelsen, 2016c. Stabilt indhold af mikronæringsstoffer [WWW Document]. URL <http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/vitaminer-og-mineraler/stabilt-indhold-af-mikronaeringsstoffer/> (accessed 2.16.16).

- Forbrugerrådet Tænk, 2008. Analyse: Forbrugerne spiser kosttilskud i blinde [WWW Document]. taenk.dk. URL <http://taenk.dk/analyser/tema/kosttilskud/analyse-forbrugerne-spiser-kosttilskud-i-blinde> (accessed 2.16.16).
- Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K., 2008. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. John Wiley & Sons.
- Guest, G., Bunce, A., Johnson, L., 2006. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, Vol. 18, No. 1, February, 59–82
- Hindborg, H., 2015. Dietary supplements may contribute to an adequate micronutrient intake in Danish adults but increase the risk of overdose in children (Kandidatspeciale). Københavns Universitet.
- Kennedy, J., 2005. Herb and supplement use in the US adult population. *Clin. Ther.* 27, 1847–1858. doi:10.1016/j.clinthera.2005.11.004
- Knudsen, V.K., 2014. Danskernes forbrug af kosttilskud. E-Artik. Fra DTU Fødevareinstituttet. Kosttilskud.dk, 2013. Kosttilskud er del af danskernes dagligdag [WWW Document]. Kosttilskud.dk. URL <http://www.kosttilskud.dk/kosttilskud-er-del-af-danskernes-dagligdag/> (accessed 2.1.16).
- Kvale, S., 2001. Interview: en introduktion til det kvalitative forskningsinterview. Hans Reitzel, København.
- Kvale, S., Brinkmann, S., 2009. InterView. Introduktion til et håndværk [InterViews. Learning the craft of qualitative research interviewing], 2nd ed. Hans Reitzels Forlag, København.
- Langer, J., 2011. Fiskeolier (omega-3 fedtsyrer) [WWW Document]. URL [http://www.netdoktor.dk/kosttilskud/hvad\\_er\\_fiskeolie.htm](http://www.netdoktor.dk/kosttilskud/hvad_er_fiskeolie.htm) (accessed 2.16.16).
- Naturlægemidler - Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling [WWW Document], 2008. URL <http://www.srab.dk/naturmedicin/naturl%c3%a6gemidler> (accessed 2.9.16).
- Lægemiddelstyrelsen. - Definitioner på medicin.

URL <http://lagemiddelstyrelsendk/da/godkendelse/definitioner-paa-medicin/laegemiddel-eller-ikke-laegemiddel> (accessed 2.9.16).

O'Dea, J.A., 2003. Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits. *Health Educ. Res.* 18, 98–107.

Ranneries, A.I.S., Christensen, B., 2008. Naturmedicin og kosttilskud. *Månedskrift Prakt. Lægeg.* 86, 866–876.

Styrketræning og proteintilskud - Patienthåndbogen på sundhed.dk [WWW Document], 2014. URL <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/styrketraening-og-proteintilskud/> (accessed 2.16.16).

Sundhedsstyrelsen, 2005. Terminologi. Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed. København.

Østergaard, J., Andrade, S.B., 2014. Spørgeskemaer og kvalitative interview: Unges alkoholforbrug til før-fester i Danmark og England. I: Frederiksen M, Gundelach P, Nielsen RS: Mixed method forskning: 35-60.

## Bilag 1: Interviewguide

### Introduktion

Først og fremmest vil jeg gerne sige tak, fordi du vil deltage i interviewet. Jeg vil lige starte med at give dig en kort introduktion til undersøgelsen og forklare, hvordan interviewet kommer til at foregå.

Formålet med interviewundersøgelsen er at få et indblik i danskeres opfattelse af kosttilskud samt hvilke årsager og motiver, de har for at tage det. Her er det særligt kosttilskud baseret på planter, som jeg interesserer mig for.

Jeg forventer, at interviewet kommer til at tage 45-60 minutter, og du er selvfølgelig anonym i undersøgelsen. Jeg håber, at det er i orden, at jeg optager interviewet, da det kan være med til at støtte min hukommelse, og det er selvfølgelig kun et redskab til at huske, hvad du har fortalt. Optagelsen vil kun være tilgængelig for mig og jeg vil slette den, når undersøgelsen er afsluttet.

Det var lidt om undersøgelsen og interviewet. Nu vil vi begynde interviewet, hvor du svarer på hvert enkelt spørgsmål ved at dele alle dine tanker og overvejelser, og jeg vil efterfølgende stille nogle uddybende spørgsmål. Det vil være naturligt, at vi kommer ind på de samme emner ad forskellige veje, så du kommer måske til at gentage dig selv. Det gør ikke noget, så du skal bare besvare spørgsmålene så fyldestgørende som du kan alligevel. Det kan også være, at du kommer i tanke om nogle tilføjelser til et tidligere spørgsmål. Så må du endelig også sige det. Jeg vil lige understrege, at jeg er interesseret i at høre dine erfaringer og meninger om forskellige emner, og der er selvfølgelig hverken rigtige eller forkerte svar på spørgsmålene. Så alt er relevant.

Til sidst vil jeg lige fortælle dig, at du er frivilligt med i undersøgelsen, så du kan til en hver tid selvfølgelig undlade at svare på et spørgsmål, som du ikke ønsker at svare på.

Har du spørgsmål?

## Baggrundsspørgsmål

*Formålet med denne spørgsmålskategori er at skabe en fortrolig atmosfære og få oplysninger om interviewpersonens baggrund, og for at finde ud af om der er sket ændringer siden baggrundspørgeskemaet.*

Til at starte med vil jeg høre om nogle baggrundsoplysninger, som vi også spurgte dig om sidste gang, vi var på besøg, for at finde ud af om noget har ændret sig siden sidst.

- Hvad laver du til hverdag (arbejde/skole)?
  - o Arbejder du stadig som XX?
  - o Har du stadig samme uddannelse?
- Hvem bor du sammen med (ægtefælle, børn, andre)?
- Vil du mene, at der er sket ændringer i dine kostvaner siden vi sidst var på besøg i 20XX?

## Brug af plantebaserede kosttilskud

*Formålet med denne kategori er at opnå faktisk viden om interviewpersonens brug af kosttilskud. Jeg vil tage billeder af alle interviewpersonens kosttilskud, som skal skabe grundlag for dette tema.*

Du har i kostundersøgelsen angivet, at du tager XX. For at få et overblik over dit forbrug af kosttilskud i dag vil jeg bede dig om at finde alle dine kosttilskudsprodukter frem (dvs. alle produkter, som du tager som supplement til kosten). Er det i orden, at jeg tager et billede af produkterne og ingredienslisterne? Dem vil jeg bruge som supplement til analysen i undersøgelsen.

- Hvad er det for en type kosttilskud? (jeg har udvalgt XX og evt. andre plantebaserede, *nævn produktnavne, så de kommer med på optagelser*).
  - o Hvad kalder du det i daglig tale?
  - o Hvor ofte tager du det?
  - o Hvornår begyndte du at tage det?
  - o Hvis **XX ikke er på bordet**; hvorfor tager du ikke længere XX?
- Hvad med det her kosttilskud? (afhængig af om andre typer kosttilskud er fundet frem, *nævn produktnavne, så de kommer med på optagelser*).
  - o Hvor ofte tager du det?
  - o Hvornår begyndte du at tage det?
- Hvor køber du dine kosttilskud? (Butik eller internet?)

- Tager andre i hjemmet kosttilskud?
  - o Hvem?
  - o Hvilket?

### **Viden om plantebaserede kosttilskud**

*Formålet med denne kategori er at få information om, hvilken viden interviewpersonen har om plantebaserede kosttilskud (med udgangspunkt i den type plantebaseret tilskud, IP tager).*

- Er der noget om plantebaserede Hvad ved du om dit plantebaserede kosttilskud (fx XX)? (Fx hvilke mængder du får af planten eller planteekstraktet, plantetype)
  - o Hvorfra har du din viden? (fx familie, venner, kollegaer, læge, alternative behandlere, myndigheder, producenter eller medier)
  - o Har du tillid til det, du har fået at vide om XX?
    - Kan du sige lidt om hvorfor?
- kosttilskud, som du gerne vil vide mere om?
  - o Hvad?

### **Valg af plantebaserede kosttilskud**

*Formålet med denne kategori er at opnå viden om, hvorfor og hvordan interviewpersonen valgte plantebaseret kosttilskud. Herunder skal årsager og motiver for at tage plantebaserede kosttilskud afklares. Der spørges desuden ind til interviewpersonens kendskab til anbefalinger om kosttilskud for at undersøge om de har kendskab til de officielle fra fvtst og om de har været med i overvejelserne ved valg af kosttilskud.*

- Kan du sige lidt om, hvorfor du begyndte at tage XX?
  - o Kan du beskrive situationen dengang du besluttede dig for at starte med at tage XX? / Hvad fik dig til at starte med at tage det?
  - o Var det et personligt valg eller var det på baggrund af anbefalinger fra andre (fx familie, venner, kollegaer, læge, alternative behandlere, myndigheder, eller medier)
- Er det stadig derfor du tager det?
- Kan du huske, hvordan du fandt ud af, at XX skulle være godt for XX?
- Hvad er vigtigt for dig, når du skal vælge et kosttilskud, der indeholder planter? (virkning, pris mv.)

- Hvad var det vigtigste, da du valgte XX som kosttilskud?
- Har din familie/venner nogen mening om at du tager XX? (positiv, negativ eller neutral)
  - Hvilken indflydelse har det på dit forbrug af XX?
- Har du overvejet andre kosttilskud, der er baseret på planter?
  - Hvilke?
- Har du overvejet at holde op med at tage XX?
  - Kan du sige noget om, hvad der har ligget bag dine overvejelser?
  - Tror du, at du kunne finde på at holde op med at tage kosttilskud med planter generelt?
- Kender du nogle officielle anbefalinger om kosttilskud?
  - Hvis **ja**: Hvilke? Kan du prøve at beskrive disse anbefalinger?
    - Hvad kender du til fødevarerstyrelsens anbefalinger om kosttilskud?
    - Har du haft disse anbefalinger med i dine overvejelser, da du besluttede at bruge XX?

### **Forestillinger om og holdning til plantebaserede kosttilskud**

*Formålet med denne kategori er at opnå viden omkring interviewpersonens forståelse af kosttilskud i forhold til dosis og antal af forskellige plantebaserede tilskud. Derudover spørges der ind til naturlægemidler for at få oplysninger om, hvorvidt der skelnes mellem naturlægemidler og kosttilskud.*

Nu vil jeg gerne spørge ind til dine holdninger og forestillinger om kosttilskud, der indeholder planter.

- Hvordan forholder du dig til udsagnet ”jo mere plantebaseret kosttilskud, jo bedre”?
- Har du eller vil du anbefale kosttilskud, der er baseret på planter, til andre?
  - Hvis **ja**, i hvilken situation har du eller vil du gøre det? Hvorfor?
  - Mener du, at alle bør spise plantebaserede kosttilskud?
  - Hvis **nej**, hvorfor ikke?
- Har det en betydning for dig, at indholdsstofferne er naturlige?
  - Hvilken?
- Hvad synes du om at tage flere forskellige typer kosttilskud?
  - Mener du, man kan tage for meget kosttilskud generelt? (Hvor går grænsen?)

- Mener du, man kan tage for mange forskellige typer kosttilskud, der indeholder planter?
- Hvordan vil du beskrive et kosttilskud?
- Og hvordan vil du beskrive et naturlægemiddel?
  - Vil du sige, at der er en forskel mellem naturlægemidler og kosttilskud? Hvilken?
  - Ville dit forbrug af kosttilskud, der er baseret på planter (fx XX) være anderledes, hvis det var mærket som et naturlægemiddel?

### **Virkning af plantebaserede kosttilskud**

*Formålet med denne kategori er at opnå viden om, hvilken effekt interviewpersonen oplever ved at tage plantebaserede kosttilskud.*

Til sidst vil jeg gerne spørge lidt mere ind til din oplevelse af kosttilskuddets virkning.

- Mærker du en effekt af at bruge kosttilskud, der indeholder planter?
  - Hvis **ja**, hvordan? (kan du give et eksempel?) (afdæk både fysiske og psykiske)
  - Hvis **nej**, forventer du en effekt? Hvilken?
  - Påvirker det dit forbrug?
  - Påvirker det din opfattelse af kosttilskuddet?

### **Afsluttende spørgsmål**

Jeg har ikke flere spørgsmål.

- Har du mere, du gerne vil tilføje?
- Har der været spørgsmål, som var vanskelige at svare på?
- Har du spørgsmål til interviewet eller undersøgelsen, som du gerne vil have afklaret, inden vi afslutter interviewet?

Så vil jeg gerne sige mange tak, fordi du vil deltage i interviewet. Hvis du får spørgsmål eller har kommentarer efterfølgende, må du naturligvis gerne kontakte mig.



Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg

T: 35 88 70 00  
F: 35 88 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-93109-91-9