

Far-3901 Masteroppgave i farmasi

Sosioøkonomisk status og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner – Kvinner og kreft-studien



Hanne Næsvold Larsen
Mai 2012

Veileder førsteamanuensis Marit Waaseth



FORORD

Masteroppgaven ble utført ved Avdeling for samfunnsfarmasi, Institutt for farmasi, Universitetet i Tromsø, i perioden oktober 2011 til mai 2012. Veileder for oppgaven har vært førsteamanuensis Marit Waaseth.

Tusen takk til verdens beste veileder, Marit Waaseth, for ditt fantastiske engasjement og smittende humør. Takk for at du alltid var tilgjengelig og kom med gode og konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele masteroppgaven.

Takk til professor Eiliv Lund for tillatelse til å benytte data fra Kvinner og kreft-studien.

Takk til Bente Augdal og Marita Melhus for bistand i forbindelse med spørreskjemaopplysninger fra Kvinner og kreft-studien og Frode Skjold for hjelp angående bruk av SPSS.

Takk til May-Britt for ditt blide og positive vesen, og et godt samarbeid på masteroppgaven.

Tusen takk til alle mine venner (ingen nevnt – ingen glemt), men spesielt May Wenche for all moro, støtte og motivasjon, farmasistudiet hadde aldri blitt det samme uten deg!

Den aller største takken går til familien og kjæresten min.

Mamma og Pappa, jeg hadde aldri klart og kommet meg gjennom studiet hadde det ikke vært for dere. Tusen takk for at dere alltid har stilt opp for meg og Tuva, og for at dere er så herlige som dere er – jeg er så utrolig glade i dere.

Raymond, takk for at du har holdt ut med student-Hanne, gleder meg til å få mer tid sammen med deg – og bli gammel med deg, elsker deg.

Og Tuva, min lille-store flotte datter. Takk for at du har blitt ei så flott jente! Selv om det har blitt mange sene kvelder på meg de siste årene, så har du alltid vært i godt humør og støttet meg, og det har vært en glede å komme hjem og være sammen med deg. Du betyr mest for meg i hele verden- elsker deg, skatten min.

Tromsø, mai 2012

Hanne Næsvold Larsen

INNHALDSFORTEGNELSE

FORORD	V
INNHALDSFORTEGNELSE	VII
FORKORTELSER	IX
SAMMENDRAG	XI
1 INNLEDNING	1
1.1 BEGREPSAVKLARINGER	1
1.1.1 Komplementær og alternativ behandling (KAM).....	1
1.1.2 Plantebaserte legemidler.....	2
1.1.3 Naturlegemiddel	2
1.1.4 Naturmiddel.....	2
1.1.5 Kosttilskudd	3
1.1.6 Sosioøkonomisk status	3
1.2 BAKGRUNN	5
1.3 KVINNER OG KREFT-STUDIEN	9
2 FORMÅL	11
PROBLEMSTILLINGER SOM SKAL BESVARES	11
3 MATERIALE OG METODE	13
3.1 STUDIEPOPULASJON	13
3.1.1 Studiedesign	15
3.2 DATABEARBEIDELSE	15
3.2.1 Datainnsamling/koding.....	15
3.2.2 Variabler.....	15
3.3.3 Klassifisering av kosttilskudd	18
3.3 STATISTISKE ANALYSER	19
3.4 ETIKK	19
4 RESULTATER	21
4.1 TOTALT FORBRUK AV KOSTTILSKUDD	21
4.1.1 Totalt forbruk av kosttilskudd, relatert til sosioøkonomisk status.....	22
4.1.2 Totalt forbruk av kosttilskudd, relatert til andre faktorer	24

4.2 FORBRUK AV KOSTTILSKUDD KLASSIFISERT ETTER INNHOLD	28
4.2.1 Forbruk av kosttilskudd klassifisert etter innhold, relatert til sosioøkonomisk status	29
4.2.2 Forbruk av kosttilskudd klassifisert etter innhold, relatert til andre faktorer	32
5 DISKUSJON	39
5.1 RESULTATER	39
5.1.1 Forbruk av kosttilskudd og sosioøkonomiske variabler.....	40
5.1.2 Forbruk av kosttilskudd, relatert til andre faktorer	41
5.2 DRØFTING AV METODE.....	45
5.2.1 Datainnsamling	45
5.2.2 Validitet.....	47
5.2.3 Klassifisering av kosttilskudd	47
5.2.4 Sosioøkonomisk status	49
6 KONKLUSJON	53
7 REFERANSER	55
8 APPENDIKS.....	59
8.1 Oversikt over utsendelser (puljer) av spørreskjema i Kvinner og kreft	59
8.2 Oversikt over utsendelser av spørreskjema i Kvinner og kreft	60
8.3 Hovedspørreskjema i Kvinner og kreft.....	61
8.3.1 Førstegangsskjema (røde).....	61
8.3.2 Annengangsskjema (grønne).....	69
8.3.3 Tredjegangsskjema (gule)	77
8.4 Blodskjema til Kvinner og kreft-studien.....	85
8.4.1 Blodskjema fra 2004/2005 (røde)	85
8.4.2 Blodskjema fra 2003 (grønne)	87
8.4.3 Blodskjema fra 2005/2006 (gule).....	89
8.5 Klassifisering av kosttilskudd etter innhold.....	91

FORKORTELSER

ATC – Anatomisk terapeutisk kjemisk legemiddelregister

BMI – Body mass index (kroppsmasseindeks) $BMI = \frac{vekt (kg)}{høyde(m) \times høyde(m)}$

CLA – Konjugert linolensyre

EPIC – European Prospective Investigation into Cancer

FHI – Folkehelseinstituttet

GfK – Growth from Knowledge (bedrift som utfører lendsdekkende markedsanalyser)

GLA – Gamma-linolensyre

HT – Hormonterapi

IFA – Institutt for farmasi, Universitetet i Tromsø

KAM – Komplementær og alternativ medisin

NIFAB – Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling

SLV – Statens legemiddelverk

SPSS – Statistical package for the social sciences

SSB – Statistisk sentralbyrå

TPL – Tradisjonelle plantebaserte legemidler

VPL – Veletablerte plantebaserte legemidler

WHO – Verdens helseorganisasjon

SAMMENDRAG

Bakgrunn

Bruken av kosttilskudd i Norge har hatt en økning over de siste 20 årene, og man har liten oversikt over forbruket.

Det har kommet fram av flere amerikanske studier at bruken av kosttilskudd varierer med enkelte sosioøkonomiske variabler, som at kvinner med høyskoleutdanning bruker mer kosttilskudd enn kvinner med lavere utdanning. Det er også vist at forbruket av kosttilskudd er høyere blant de med lavest kroppsmasseindeks (BMI), og blant de som ikke røyker. Det vil være særlig interessant å finne faktorer som predikerer forbruket, for eksempel om det er en sammenheng mellom høyere utdanning og høyere forbruk av kosttilskudd også her i Norge.

Formål

Formålet med oppgaven er å kartlegge bruken av kosttilskudd i forhold til kvinners sosioøkonomiske status. Jeg vil også finne ut hva som karakteriserer kosttilskuddbrukerne da spesielt med tanke på oppvekstvilkår, selvpålevd helse, økonomi, sivilstatus og BMI.

Materiale og metode

Dataene fra er hentet fra Kvinner og kreft-studien, en kohortstudie som omfatter spørreskjemadata fra rundt 172 000 kvinner i alderen 30 – 70 år. Denne masteroppgaven utgjør et tverrsnitt innenfor kohorten, med en studiepopulasjon på 3231.

Kosttilskuddene ble klassifisert etter innhold, mens sosioøkonomisk status ble definert som husholdningsinntekt og utdanning.

Resultater

Det var 72,7 % som brukte kosttilskudd. Aldersgruppen 61-65 år hadde høyest prevalens (80,5 %), mens den yngste aldersgruppen, 46-50 år, hadde lavest prevalens (65,5 %).

Det var signifikant sammenheng mellom kosttilskudd og sosioøkonomisk status. De som kun hadde fullført grunnskole brukte minst kosttilskudd (68,3 %). De med høyest utdanning hadde det høyeste forbruket (75,8 %). Inntekt predikerte også kosttilskuddbruk,

men ikke like tydelig som utdanning. Meget dårlige økonomiske oppvekstvilkår var signifikant assosiert med høy kosttilskuddbruk (81,8 %), mens prevalensen var lav blant kvinner med meget gode økonomiske oppvekstvilkår i oppveksten (67,9 %). Røyking var assosiert med lavere kosttilskuddbruk, 67,4 %, mot 74,7 % blant ikke-røykere. Det var en invers sammenheng mellom kosttilskuddbruk og BMI (85,3 % og 64,3 % i henholdsvis laveste og høyeste BMI-kategori).

Det var de mest frekvente kosttilskuddkategoriene, "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" som utgjorde de største forskjellene i bruk uansett hvilken prediktor som ble analysert. Men blant annet bruk av "Soya" og "Urter og urteuttrekk" var også signifikant forskjellig i enkelte sammenligninger.

Konklusjon

Prevalensen av kosttilskuddbruk blant norske middelaldrende kvinner er 72,7 %.

Det er en sammenheng mellom kosttilskuddbruk og sosioøkonomisk status, definert som utdanning og inntekt.

Middelaldrende kvinner som bruker kosttilskudd er eldre, har lengre utdanning, høyere inntekt og lavere BMI enn ikke-brukerne. De er dessuten i større grad ikke-røykere og bruker mere legemidler.

Kvinnenes selvopplevde helse har liten innvirkning på bruken av kosttilskudd.

1 INNLEDNING

1.1 BEGREPSAVKLARINGER

Hos den vestlige delen av verdens befolkning er man svært opptatt av god helse og sunnhet. Mange har oppfatningen om at det som er kjemisk framstilt er farlig, og det som kommer fra naturen er sunt og ufarlig. Dette kan være grunnen til at det er et stort marked for kosttilskudd.

Det er ofte varierende oppfatninger om hva som menes med kosttilskudd, og begrepene plantebaserte legemidler og naturlegemidler brukes sjelden i dagligtalen.

Sosioøkonomisk status har blitt brukt mye i studier, men blir ofte definert på ulike måter, og det er stor variasjon i hva som legges i begrepet.

1.1.1 Komplementær og alternativ behandling (KAM)

Komplementær og alternativ behandling (KAM) blir for det meste kalt alternativ behandling, og benyttes gjerne i tillegg til etablert behandling (skolemedisin). Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer KAM som et bredt sett av helsetjenester som ikke er en del av landets egne tradisjoner, og som ikke er integrert i det tradisjonelle helsevesenet [1]. KAM har blitt mer akseptert i Norge de senere årene, og i 2004 ble "kvakksalverloven" opphevet. Denne ble erstattet med lov om alternativ behandling av sykdom mv., som sier at alternativ behandling er:

"..helserelatert behandling som utøves utenfor helse- og omsorgstjenesten, og som ikke utøves av autorisert helsepersonell. Behandling som utøves i helse- og omsorgstjenesten eller av autorisert helsepersonell, omfattes likevel av begrepet alternativ behandling når det brukes metoder som i all vesentlighet anvendes utenfor helse- og omsorgstjenesten" [2].

Det er mange ulike former for KAM, bare i Norge finnes det over 200 ulike, og de mest vanlige i Norge er blant annet akupunktur og homøopati [3]. I Norge har en tredjedel av befolkningen prøvd en eller annen form for KAM, og 80 % sier at de kunne tenke seg å prøve det [3]. Det er også populært i andre land, i Tyskland brukes det av over 70 % av befolkningen og legene forskriver naturpreparater til 30-40 % av befolkningen. I USA anbefaler rundt halvparten av legene KAM til sine pasienter[3].

1.1.2 Plantebaserte legemidler

De plantebaserte legemidlene består av ett eller flere virkestoffer fra plantemateriale, og i Norge (og EU) skiller det mellom plantebaserte legemidler med veletablert bruk (VPL) og tradisjonelle plantebaserte legemidler (TPL)[4]. Begge kategoriene krever markedsføringstillatelse fra Statens legemiddelverk (SLV).

For at et preparat skal få markedsføringstillatelse som VPL, må produsentene kunne vise til kliniske studier, og kravene til kvalitet er de samme som for legemidler. Eksempler på VPL er Fitoprost™ (dvergplantefrukt, ved lettere vannlatingsbesvær), Hypericum™ (johannesurt, ved mild nedstemthet) og Valerina Forte™ (valerianarot, ved mild uro og søvnforstyrrelser)[5].

TPL kan vise til sikker bruk i minst 30 år (hvor minst halvparten av tidsperioden er i EØS-området). De har samme krav til dokumentasjon på kvalitet som legemidler, men reduserte krav til dokumentasjon av effekten. Eksempler på TPL er Agnus castus™ (agnocastofrukt, for lindring av premenstruelt syndrom), Ginko Biloba™ (ginkoblod, for å bedre blodsirkulasjonen) og Revontil™ (rot av rød solhatt, for lindring av symptomer i forbindelse med forkjølelse) [5].

1.1.3 Naturlegemiddel

Naturlegemidler er legemidler til egenbehandling, med virkestoff fra naturen (for eksempel plantedeler, bakteriekulturer, mineraler) [4]. Disse har like strenge kvalitetskrav som legemidler, og tilsynet føres av Statens legemiddelverk. Det fins per i dag ingen naturlegemidler på det norske markedet. De som tidligere var registrert som naturlegemidler er nå registrert som TPL.

1.1.4 Naturmidler

Naturmidler er en type kosttilskudd. De er ikke rene vitamin- eller mineraltilskudd, inneholder ofte urter, og de kan ofte være kombinasjonsprodukter [6]. Preparatene er ofte basert på gamle folkemedisinske tradisjoner, og eksempler kan være solhatt, hvitløk og ginseng.

Det er ikke noe skarpt skille mellom kosttilskudd og naturmidler, og naturmidlene blir i likhet med kosttilskuddene klassifisert som næringsmidler, regulert av matloven. Unntakene her er urtene som blir klassifisert som legemidler i urtelisten (Forskrift om legemiddelklassifisering (legemiddellisten, unntakslisten og urtelisten), og som dermed

trenger markedsføringstillatelse fra SLV som VPL eller TPL. Disse vil da bli solgt som legemidler, eksempler på disse er digitalis og belladonnaurt (reseptpliktige), og malurt og sennesblad (utenom reseptplikt).

Urter som blir definert som handelsvarer i urtelisten kan bli solgt som naturmiddel, og eksempler på disse er tranebær, ingefær og ginseng.

1.1.5 Kosttilskudd

Et kosttilskudd er ifølge Forskrift om kosttilskudd definert som: ” *næringsmidler som er beregnet til å supplere kosten, og er konsentrerte kilder av vitaminer og mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt, alene eller i kombinasjon, og omsettes i ferdigpakket og dosert form beregnet til å inntas i små oppmålte mengder...*” [7].

Kosttilskudd regnes som næringsmidler på linje med mat og drikkevarer, og reguleres derfor av matloven. Mattilsynet håndhever denne lovgivningen og fører tilsyn med omsetningen av næringsmidler.

Av praktiske hensyn blir TPL, VPL naturlegemidler, naturmidler og kosttilskudd, heretter omtalt som kosttilskudd i denne oppgaven.

1.1.6 Sosioøkonomisk status

For å få et mål på sosioøkonomisk status er det mest vanlig å se på utdanning, yrke og inntekt. Andre variabler som kan inngå er etnisitet, fødeland og tilgang på materielle ressurser, men disse brukes lite i Norge [8].

I dag fullfører de aller fleste 12 år med grunnskole i Norge, og mange er ferdige med sin utdanning rundt en alder på 25 år [8]. En rapport utgitt av Folkehelseinstituttet (FHI) i 2007 viser at de med høyere utdanning og inntekt hadde lavere dødelighet, og at kvinnene med lengst utdanning i større grad vurderte sin helse som meget god i forhold til de med lavere utdannelse[9].

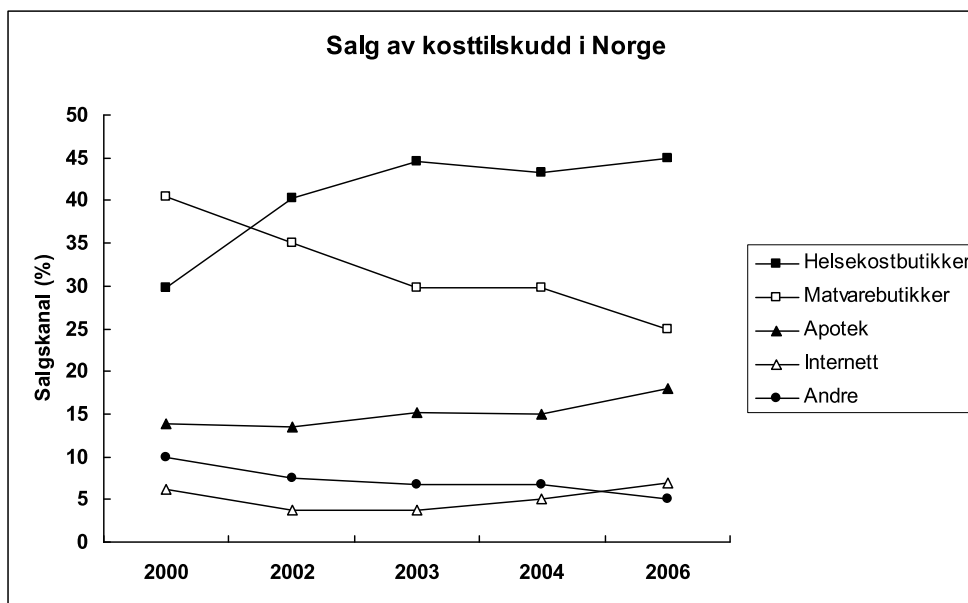
Sosioøkonomisk status og sosial ulikhet kan komme av flere ulike årsaker. Ofte bestemmes valg av utdanning i ungdomsårene, og da er det viktig med en god helse for å kunne fullføre. Med en tidlig dårlig helse og økonomi kan man risikere å havne i en ond sirkel, der det er vanskeligere å få seg en godt betalt jobb. Men det er ikke nødvendigvis sånn at om man har en god økonomi, så har man automatisk god helse. Inntekt varierer ofte gjennom livet, men gir et godt situasjonsbilde av den økonomiske situasjonen til en person.

Man har allerede i tidligere studier funnet at de med høyere utdanning, som et mål sosioøkonomisk status, har høyere risiko for brystkreft[10]. De samme sammenhengene fant man også i en doktoravhandling i forbindelse med Kvinner og kreft-studien [11]. Her kom det fram at kvinner med en utdanning på over 16 år hadde større risiko for brystkreft, og lavere risiko for lunge- og livmorhalskreft. Det er altså ikke nødvendigvis slik at lengre utdanning alltid gir lavere sykkelighet.

1.2 BAKGRUNN

Bruken av kosttilskudd i Norge har hatt en økning over de siste 20 årene [12]. En skandinavisk studie gjort i 1997 viste at 12 % av den norske befolkningen hadde benyttet seg av KAM i løpet av det siste året, og man kunne også se en assosiasjon mellom bruk av KAM og høyere utdanning [13]. Fra denne studien kom det også fram at kvinner bruker mer kosttilskudd enn menn.

Salget av kosttilskudd foregår hovedsakelig fra helsekostbutikker (40 %) dagligvarebutikker (28 %) og apotek (19 %) (figur 1) [14].



Figur 1: Salgskanaler for kosttilskudd i Norge [14]

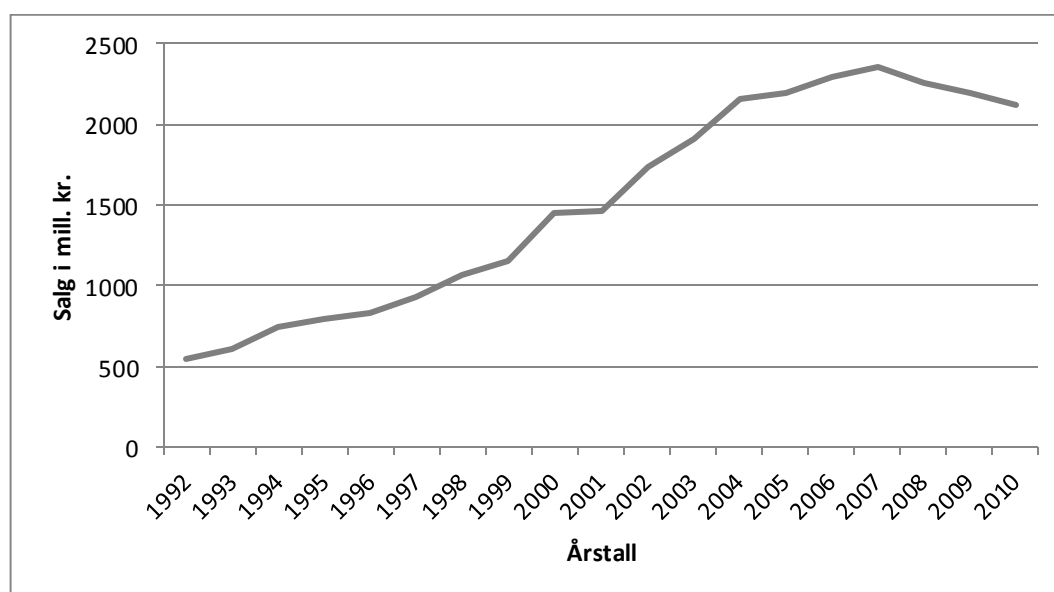
Figur hentet fra: Helsedirektoratet. (2011). "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer". Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Lastet ned: 13.05.2012, Tilgjengelig fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Sider/default.aspx>.

Kunnskapen om helsekostforbruket i Norge har vi hovedsakelig fra helsekostbransjens markedsundersøkelser. Det finnes også noe informasjon fra helseundersøkelser eller mer generelle kartlegginger, men spørsmålene i disse undersøkelsene går mer på bruken av alternativmedisinske tjenester, som for eksempel massasje og akupunktur. Et eksempel på dette er en undersøkelse gjort av Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling (NIFAB) fra mars 2007, der 1007 personer over 15 år ble intervjuet over telefon [15]. Det kommer fram av denne undersøkelsen at bruken av alternativmedisinske tjenester er

høyest blant bosatte i Oslo, og i motsetning til tidligere undersøkelser er andelen brukere høyest i den yngste aldersgruppen, 15-24 år [15].

Denne undersøkelsen viste også at fra 1997 og fram til 2007 har bruken av alternativmedisinske tjenester økt nesten fem ganger [15]. Det kan delvis forklares med at studien fra 2007 var mer detaljert, og spurte om flere ulike former for KAM, mens studien fra 1997 hadde mer fokus på bruk av kosttilskudd.

Interessen for egenomsorg og alternativ behandling øker, og ut i fra markedsstatistikken til Bransjerådet for naturmidler (BRN) kan man se en vekst i salg av kosttilskudd siden 1992 (figur 2). Tallene antyder imidlertid en liten nedgang de siste 2-3 årene. Tidligere så man at bruken var høyest hos middeladrende kvinner, men i den senere tiden har det vært en økning hos kvinner fra 35 år og oppover [16].



Figur 2: Anslag av totalmarkedet av kosttilskudd i Norge fra 1992 til 2010 angitt i millioner kroner (ikke justert for prisstigning)

Datagrunnlag: Forbrukerundersøkelse basert på Growth from Knowledge (GfK) sitt forbrukspanel, der 1 500 husstander rapporterer hva de kjøper av kosttilskudd [16].

I 2008 viste en masteroppgave fra Institutt for Farmasi (IFA), Tromsø, at 76 % av 331 postmenopausale kvinner i Kvinner og kreft-studien brukte kosttilskudd i en eller annen form [17].

En undersøkelse gjort av Statistisk sentralbyrå (SSB), Levekårsundersøkelsen fra 2008, viser at en av seks har benyttet seg av KAM [18]. Her kom det fram at den klassiske brukeren av KAM var kvinner mellom 30 og 50 år, med høyere utdanning enn videregående, bosatt i by og inntekt over 200 000 kr.

I en studie gjort i 2006 kommer det fram at det var ingen sammenheng mellom bruk av KAM, her med kosttilskudd inkludert, og utdanningslengde [19].

En oppsummering av flere amerikanske studier har vist at bruk av kosttilskudd varierer med enkelte sosioøkonomiske variabler, som at kvinner med høyskoleutdanning bruker mer kosttilskudd enn kvinner med lavere utdanning. Det er også vist at forbruket av kosttilskudd er høyere blant de med lavest kroppsmasseindeks (BMI), og blant de som ikke røyker [20] [21]. En annen amerikansk studie viser at kvinnene som brukte mest kosttilskudd var i mer fysisk aktivitet, hadde høyere utdanning, og var mer åpen for å bruke østrogenbehandling [22].

Den norske delen av den skandinaviske studien fra 1997 viste høyere bruk av kosttilskudd blant kvinner som hadde dårlig selvrapportert helse, og at de som besøker legen sin oftere enn tre ganger i løpet av sist år hadde høyere prevalens av kosttilskuddbruk [13].

Tidligere forskning i Kvinner og kreft-studien har vist sammenhenger mellom kosthold (fiskeinntak) og ulike livsstilsfaktorer [23], samt mellom inntak av tran og sunn livsstil [24]. Kosttilskudd generelt er imidlertid ikke undersøkt tilsvarende.

I en rapport utgitt av Mattilsynet, desember 2011, ble det undersøkt merking, innhold og markedsføring av enkelte grupper kosttilskudd. Rapporten fokuserer mest på potensmidler, energigivende midler, slankemidler og smertestillende produkter, som er kjøpt fra helsekostbutikker eller over internett [25]. Rapporten viser at produktene blant annet kan inneholde ulovlige stoffer, og at de ikke er godt nok merket med tanke på innhold. Selv om rapporten kun tar for seg enkelte grupper innenfor kosttilskuddene, gir den et bilde av en uoversiktlig bransje, med en del useriøse aktører, noe som utgjør en risiko for brukerne av slike midler.

Salg av kosttilskudd er et ganske fritt marked, og mens Statens Legemiddelverk (SLV) kontrollerer dokumentasjonen for legemidler nøye før de slippes ut på markedet, blir

kosttilskuddene kontrollert av Mattilsynet kun ved stikkprøvekontroller etter markedsføring. Kosttilskudd er næringsmidler, og næringsmiddelovgivningen stiller på langt nær så strenge krav som legemiddelovgivningen.

Vi har allerede noe kunnskap om problemene som kan oppstå ved bruk av kosttilskudd, som for eksempel at de kan inneholde ulovlige stoffer, eller at de interagerer med legemidler. Johannesurt, som er registrert som VPL, brukes i forbindelse med lett til moderat depresjon, og den har en lignende effekt som SSRI (selektive serotoninreopptakshemmere), på folkemunne kalt "lykkepiller" [26]. Denne urten interagerer kraftig med enkelte legemidler, som for eksempel p-piller, tramadol, warfarin og digoxin [27].

En oversiktsstudie publisert i Norsk farmaceutisk tidsskrift i desember 2011, viser at det er gjort lite studier på bruken av kosttilskudd i Norge [28]. Det er derfor viktig å få gjort slike studier sånn at man kan få en oversikt over hva slags preparater som er hyppigst i bruk, hvem som er kosttilskuddbrukere, og dermed kan sørge for god informasjon til denne gruppen. I og med at det finnes mange slike produkter på apoteket bør de apotekansatte være flinke til å gi råd, noe det viser seg at de kvier seg for å gjøre. Grunnen til dette kan være at det ofte er vanskelig å finne god informasjon om disse produktene [29], og at det mangler dokumentasjon på effekt og sikkerhet.

Siden bruken av kosttilskudd er økende, er det derfor interessant å se på forbruket på preparatnivå. Det vil være særlig interessant å finne faktorer som predikerer forbruket, for eksempel om det er en sammenheng mellom høyere utdanning og høyere forbruk av kosttilskudd også her i Norge.

Det som kommer fram av de fleste tidligere studier er at det er de middelaldrende kvinnene som bruker mest kosttilskudd, og ved å bruke datagrunnlaget fra Kvinner og kreft, får jeg detaljert informasjon om norske kvinners forbruk av kosttilskudd.

1.3 KVINNER OG KREFT-STUDIEN

Kvinner og kreft-studien ved Universitetet i Tromsø har siden 1991 og fram til 2010 samlet inn data fra norske kvinner i alderen 30-70 år. Studien omfatter per nå spørreskjemadata fra rundt 172 000 kvinner. Rundt 50 000 av de 172 000 har rapportert detaljer om egen bruk av legemiddel-, kosttilskudd- og hormonterapi i forbindelse med blodprøvetaking.

Studien er landsdekkende, og deltakerne er tilfeldig utvalgt fra SSB. Kvinnene som samtykker til å være med får nye spørreskjema tilsendt cirka hvert femte år. Spørreskjemaene har variert litt i studieperioden, men har en kjerne av spørsmål omkring kvinners livsstil og risiko for utvikling av kreft, da spesielt med tanke på solvaner, inntak av fiskemat, bruk av p-piller og hormonbruk i forbindelse med overgangsalderen.

Dataene fra studien kan brukes til tverrsnittsanalyser, men de kan også kobles opp mot andre helseregistre, for eksempel kreftregisteret, og dermed kunne gi informasjon om årsaksforhold.

Fra 2002 ble det samlet inn blodprøver, noe som gir muligheter til å se på sammenheng mellom kreft genetiske forhold [30]. Sammen med blodprøvetakingen ble deltakerne bedt om å fylle ut et kortere spørreskjema som gir oppdatert informasjon om blant annet høyde og vekt, røyk, p-pillebruk, bruk av legemidler, og bruk av kosttilskudd.

I 1998 ble Kvinner og Kreft med i European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), som er et samarbeidsprosjekt mellom 10 europeiske land [31].

Hovedfokuset for Kvinner og kreft er å se på hvordan eksponeringer av hormonbruk, og en rekke andre ulike faktorer (for eksempel alkoholforbruk, røyking, ernæring, og fysisk aktivitet) kan være årsaker til kreft, da spesielt brystkreft.

Det har blitt utgitt flere publikasjoner både fra EPIC og Kvinner og kreft. En studie fra EPIC viste at det var et tydelig skille mellom nord og sør i Europa, der Skandinavia hadde det høyeste forbruket av kosttilskudd, mens det var lavest i landene rundt Middelhavet [32].

I Kvinner og kreft-studien har man tidligere sett på sammenhengen mellom sosioøkonomisk status (husholdningens bruttoinntekt) og utvikling av kreft[33]. Studien viste at andelen med både den fysiske og psykiske helsen ble lavere med økende inntekt.

2 FORMÅL

Formålet med denne masteroppgaven er å kartlegge bruken av kosttilskudd i forhold til kvinners sosioøkonomiske status.

PROBLEMSTILLINGER SOM SKAL BESVARES

- Er det sammenheng mellom kvinnenens sosioøkonomiske status og bruken av kosttilskudd?
- Hva karakteriserer kosttilskuddbrukerne?
- Er det noen sammenheng mellom bruken av kosttilskudd og variabler som BMI og selvopplevd helse?
- Er det noen sammenheng mellom bruken av kosttilskudd og bruken av legemidler?

3 MATERIALE OG METODE

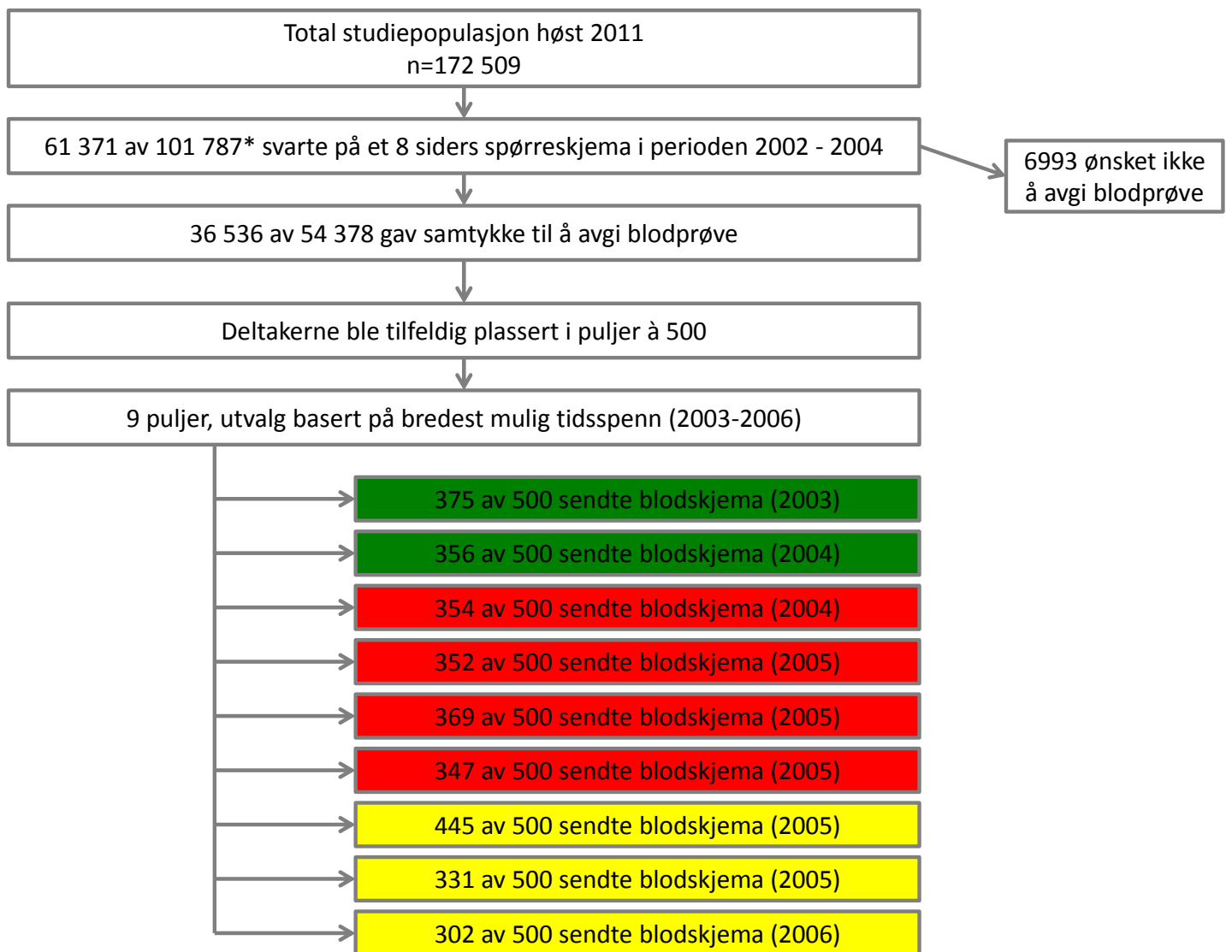
3.1 STUDIEPOPULASJON

Kvinner og kreft-studien har pågått siden 1991, og hadde høsten 2011 en total studiepopulasjon på 172 509 kvinner. Kvinnene som deltar kan ha svart på spørreskjema inntil 3 ganger, og den studiepopulasjonen som er brukt i denne masteroppgaven består av en blanding av kvinner som har svart på første-, annen-, og tredjegangsskjema (8.2 i appendiks).

Hovedspørreskjemaet er på åtte sider, og inneholder spørsmål omkring helse og livsstil, blant annet hormonbruk, selvopplevd helse, sykdom, kosthold, sosiale forhold og bruk av kosttilskudd. I dette skjemaet får de spørsmål om de er villige til å avgi blodprøve. De som sier ja til dette blir invitert til å fylle ut et nytt tosidert skjema som følger med blodprøven, heretter kalt blodskjema. Spørsmålene på blodskjema er mer konkrete og detaljerte når det kommer til bruk av medisiner og kosttilskudd. Her blir det spurt om alle typer legemidler, kosttilskudd og tran/omega-3-tilskudd de har tatt i løpet av siste uke. Blodskjemaet er fylt ut ½ - 1 år etter hovedskjemaet. Oppgaven benytter hovedsakelig data fra spørreskjemainformasjon innsamlet fra 2002 til 2006.

Invitasjonene til blodprøvetaking er sendt ut i puljer á 500.

Studiepopulasjonen jeg skal se på omfatter 9 slike puljer (se figur 3 for oversikt).



Figur 3: Flytdiagram over studiepopulasjonen.

*Utvalgte spørreskjemaserier.

Fargekodene gjelder hovedskjema som ligger foran blodskjemaet:

rød: førstegangsskjema, grønn: annengangsskjema, gul: tredjegangsskjema.

3.1.1 Studiedesign

Kvinner og kreft er en kohortstudie, og den er basert på spørreskjema, mens dataene i masteroppgaven utgjør et tverrsnitt innenfor kohorten [34]. Utvalget er hentet fra blodprøveinnsamlingen som foregikk i perioden 2003-2006. Deltakerne omfatter kvinner som er født 1943-1957, altså er de 46-63 år når de fyller ut blodskjemaene. Tverrsnittdesignet gir en kartlegging av prevalens av kosttilskuddbruk blant norske kvinner, og mulighet for å se på mulige sammenhenger mellom bruk av kosttilskudd og sosioøkonomisk status.

3.2 DATABEARBEIDELSE

3.2.1 Datainnsamling/koding

Spørreskjemaene var allerede samlet inn i 2003-2006. Alle spørsmålene ble kodet og punchet i Excel-filer. Hovedspørreskjemaene var allerede kodet og punchet, så de ønskede variablene kunne hentes ut og legges til blodskjemavariablene.

Legemidlene ble kodet i henhold til anatomisk terapeutisk kjemisk legemiddelregister (ATC-registeret) og kosttilskuddene ble kodet etter innhold.

3.2.2 Variabler

I hovedspørreskjemaene er det mange variabler som kan brukes som et mål på sosioøkonomisk status, inkludert: utdanning, yrke, inntekt, og bosted (fylke). Det er også andre variabler som oppvekstvilkår, selvopplevd helse, sivilstatus og høyde og vekt, som kan være med på å kartlegge hva som karakteriserer kosttilskuddbrukerne.

Spørreskjemaene i Kvinner og kreft har noen kjernespørsmål om helse og livsstil, men enkelte av spørsmålene har variert litt fra utsending til utsending.

Variabelen "Bruttoinntekten i husholdet pr. år", heretter kalt inntekt, har hatt samme format i alle de ulike spørreskjemaene. Det har vært seks ulike muligheter for å krysse av, fra under 150 000 kr til og med over 750 000 kr.

Variabelen utdanningslengde har variert noe i utformingen, men alle spørreskjemaene har spørsmål om antall år med skolegang. Ut ifra dette kan man klassifisere variabelen i ulike utdanningskategorier (grunnskole, videregående skole,

bachelorgrad, mastergrad eller høyere). For tredjegangsdeltakerne ble denne informasjonen hentet fra første hovedspørreskjema, det vil si i 1991 (8.2 og 8.3.1 i appendiks).

Spørsmålet om økonomiske forhold i oppveksten har hatt samme karakter i alle spørreskjemaene, men manglet i tredjegangsskjemaet. Opplysninger om dette er derfor hentet fra førstegangsskjema (1991) for puljene merket gult i figur 2.

Variabelen selvopplevd helse har i enkelte spørreskjema hatt de 4 svaralternativene: "Meget god", "God", "Dårlig" og "Meget dårlig", mens det i andre har vært disse 3: "Meget god", "God", "Dårlig". De to siste kategoriene ble dermed slått sammen til "Dårlig".

I spørsmålet om sosiale forhold får kvinnene stilt spørsmålet: Er du: "Gift", "Samboer", "Ugift", "Skilt", "Enke". Dette er stilt på samme måte i alle hovedspørreskjemaene. For å få litt færre variabler ble kvinnene jeg antok bodde sammen med noen, "Gift" og "Samboer" slått sammen til én variabel; "Parforhold". Kvinnene jeg antok bodde alene, "Ugift", "Skilt" og "Enke" ble slått sammen til variabelen; "Enslig".

I blodskjema kan kvinnene svare på om de i løpet av siste uken har brukt medisiner, tran, trankapsler, kosttilskudd. I tillegg bes deltakerne liste opp eventuelle preparatnavn på disse. Det er også i enkelte blodskjemaer spørsmål om de bruker soyapreparater i forbindelse med overgangsalderen. Dette spørsmålet er dermed ikke med på alle skjemaene, men i analysene er det slått sammen med kosttilskudd. Kvinnenes alder på tidspunktet for utfylling av blodskjema er beregnet ut fra spørreskjemadato og fødselsår (SSB) i hovedskjema. Alder ble videre kategorisert i grupper med fem års intervaller.

BMI ble regnet ut ved at vekten (kg) divideres med høyden² (m). Deretter ble variabelen kategorisert i BMI-grupper i henhold til WHO's internasjonale klassifisering.

Tabell 1 viser hvilke variabler fra hovedskjema og blodskjema som er brukt i denne masteroppgaven.

Tabell 1: Oversikt over hvilke skjema fra Kvinner og kreft variablene ble hentet fra.

Blodskjema	Sist utfylte hovedskjema	Førstegangsskjema
Røykevaner	Selvopplevd helse	Fylke
Vekt og høyde	Sivilstatus	Skolegang
Bruk av medisiner	Husholdningens bruttoinntekt	Økonomiske forhold i
Bruk av kosttilskudd		oppveksten

3.3.3 Klassifisering av kosttilskudd

Siden det ikke fins noe klassifiseringssystem for kosttilskudd, på lik linje med ATC-systemet for legemidler, har det i forbindelse med Kvinner og kreft-studien blitt utarbeidet en egen kodeliste for kosttilskuddene. I denne kodelisten får alle de unike preparatene brukt av deltakerne en egen tallkode, og nye preparater tilføres etter hvert. Denne kodelisten hadde tallkoder fra 1 og opp til 767 på det tidspunktet masteroppgaven ble utført.

Kosttilskuddene ble klassifisert etter innhold (tabell 2).

Det var først planlagt å klassifisere kosttilskuddene etter bruksområde også, men innenfor tidsrammen til masteroppgaven var det ikke gjennomførbart.

Tabell 2: Kosttilskuddene klassifisert i 7 ulike grupper, basert på innhold.

Gruppenavn	Beskrivelse og/eller eksempler
Omega-3	Preparater med hovedinnhold av omega-3, inkludert tran og trankapsler.
Fettsyrer uten omega-3	Andre fettsyrer som ofte brukes i andre tilfeller enn omega-3, og som ikke kommer fra marint miljø, for eksempel nattlysolje, konjugert linolensyre (CLA), Q10 og omega 6,7,9.
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	Med unntak av preparater som inneholder omega-3.
Soyapreparater	Eksempler: Soya, Imedeem, Femiwell.
Urter og urteuttrekk	Eksempler: ginkgo biloba, hvitløk, ingefær og ginseng.
Ukjent	Preparater som man ikke klarte å finne innholdet i, for eksempel Naturex, Ladylife og Dr. Slank, eller hvis det var kryssset av for kosttilskudd, men ikke skrevet opp navnet på preparatet.
Annet	Preparater som ble vurdert som annet enn kosttilskudd, eller ikke passet inn i de andre kategoriene, for eksempel epleeddik, honning, ishavsalge og homeopatpreparater.

De kosttilskuddene som inneholdt flere ulike innholdstoffer ble klassifisert etter hovedinnholdet, eller hva som virket å være hovedinnholdet basert på produktnavn. For å finne det totale forbruket av kosttilskudd ble de ulike kategoriene under "Bruk av kosttilskudd": tran, trankapsler, soya og kosttilskudd, slått sammen til én variabel. Noen kategorier er klarere avgrenset enn andre, for eksempel "Soya". Her ble de som hadde krysset av "ja" på soyabruk i spørreskjema slått sammen med de som hadde ført opp preparater som inneholdt soya i spørsmålet om generell bruk av kosttilskudd.

Deltakerne som ikke hadde svart på bruk av kosttilskudd (15 totalt) eller andre variabler ble ekskludert fra analysene.

3.3 STATISTISKE ANALYSER

Analysene ble utført ved hjelp av SPSS 19.0 for Windows.

Variablene besto av kategoriske data (for eksempel bruk/ikke bruk), og kontinuerlige variabler som ble kategorisert. Sammenhenger mellom kosttilskuddbruk og ulike variabler på sosioøkonomisk status ble testet ved hjelp av kji-kvadrat-test. Brukerne i hver kategori ble sammenlignet med ikke-brukerne, uten å ekskludere brukere av andre kategorier.

Signifikansnivået ble satt til 5 %.

3.4 ETIKK

Kvinner og kreft-studien er godkjent av Regional etiske komite for Nord-Norge (REK Nord) og Datatilsynet. Dette gjelder alle underordnede forsøk, inklusive blodprøver, og lagring av de nødvendige data [30].

4 RESULTATER

Av totalt 4500 utsendte invitasjoner var det 3231 kvinner som responderte på spørreskjema. Dette gir en responsrate på 71,8 %.

4.1 TOTALT FORBRUK AV KOSTTILSKUDD

Totalt i studiepopulasjonen var det 72,7 % som oppga at de brukte kosttilskudd.

Det var tendenser til geografisk variasjon, men ikke signifikante forskjeller i kosttilskuddbruken på fylkesbasis. Det laveste forbruket var i Østfold (63,0 %), og høyeste forbruk var i Nord-Trøndelag (77,8 %).

Med studiepopulasjonen delt inn i aldersgrupper, så vi en økning i forbruket med økende alder. Aldersgruppen 61-65 år hadde høyest prevalens, med en kosttilskuddbruk på 80,5 %, mens i den yngste aldersgruppen, 46-50 år var forbruket på 65,5 %. Dette var signifikante forskjeller (tabell 3).

Tabell 3: Kosttilskuddbruk i de ulike aldersgruppene.

Aldersgrupper	Bruker kosttilskudd	Totalt	% som bruker
46 - 50 år	372	568	65,5
51 - 55 år	838	1185	70,7
56 – 60 år	914	1196	76,4
61 – 65 år	215	267	80,5
Totalt		3216*	
<i>p-verdi</i>			<i><0,001</i>

* Det var 15 som ikke svarte på spørsmål om kosttilskudd og disse er ekskludert fra analysene.

4.1.1 Totalt forbruk av kosttilskudd, relatert til sosioøkonomisk status

For å se på kosttilskuddbruken i forhold til deltakernes sosioøkonomiske status, blir det fokusert på variablene "Bruttoinntekt i husstanden" og "Utdanningslengde". Når det gjelder kosttilskuddbruk og inntekt kan man se en økning i bruk med høyere inntekt (tabell 4). Det er de med lavest inntekt, som bruker minst kosttilskudd (60,1 %). Kvinner med husholdningsinntekt i kategorien 601 000 – 750 000 kr har høyest forbruk av kosttilskudd (74,7 %). Det er signifikant sammenheng mellom inntekt og kosttilskuddbruk.

Tabell 4: Kosttilskuddbruk relatert til bruttoinntekt.

Inntekt	Bruker kosttilskudd	Totalt	% brukere
Under 150 000 kr	86	143	60,1
151 000-300 000 kr	390	553	70,5
301 000-450 000 kr	582	786	74,0
451 000-600 000 kr	557	759	73,4
601 000-750 000 kr	289	387	74,7
over 750 000 kr	323	444	72,7
Totalt		3072*	
p-verdi			0,017

* Det var 160 som ikke svarte på spørsmål om kosttilskudd og/eller husholdningens bruttoinntekt, og disse er ekskludert fra analysene.

Oversikten over bruken av kosttilskudd relatert til utdanningslengde (figur 4) viser at de som kun har fullført grunnskole bruker minst kosttilskudd (68,3 %). De med høyest utdanning har det høyeste forbruket (75,8 %). Det er signifikant sammenheng mellom utdanningslengde og kosttilskuddbruk.



Figur 4: Prosentvis andel av kosttilskuddbrukere i de ulike utdanningskategoriene, $\chi^2 - p = 0,026$ (Det var 141 som ikke svarte på spørsmål om kosttilskudd og/eller utdanning, og disse er ekskludert fra analysene).

4.1.2 Totalt forbruk av kosttilskudd, relatert til andre faktorer

I tabell 5 ser man at kvinnene som oppgir "meget dårlig" om økonomiske forhold i oppveksten har høyest forbruk av kosttilskudd (81,8 %), mens de som svarte "meget god" har lavest forbruk (67,9 %). Kvinnene som svarer at de har hatt gode økonomiske forhold i oppveksten har et forbruk omentrent på populasjonsgjennomsnittet (74,2 %). Sammenhengen mellom økonomiske forhold i oppveksten og kosttilskuddbruk er statistisk signifikant.

Tabell 5: Kosttilskuddbruk relatert til økonomiske forhold i oppveksten.

Økonomiske forhold	Bruker kosttilskudd	Totalt	% som bruker
Meget gode	114	168	67,9
Gode	1619	2183	74,2
Dårlig	516	743	69,4
Meget dårlige	45	55	81,8
Totalt		3149*	
p-verdi			0,014

* Det var 82 deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller økonomiske forhold i oppveksten, og disse er ekskludert fra analysene.

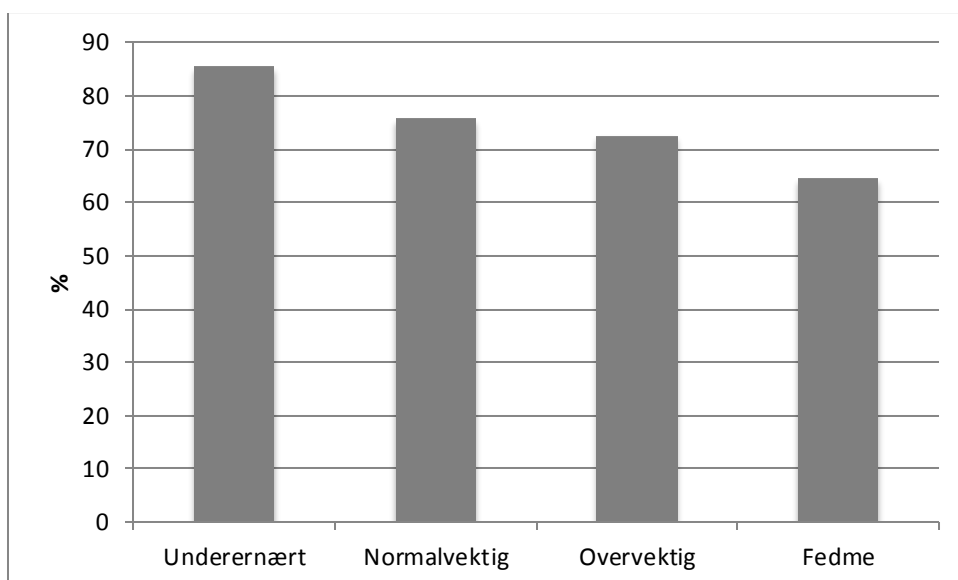
Når det gjelder deltakernes syn på egen helse, og bruken av kosttilskudd er det ganske jevnt i de tre kategoriene (tabell 6), med prevalenser rundt populasjonsgjennomsnittet. Kvinnene som svarer at de vurderer sin egen helse som god, har det høyeste forbruket (73,1 %), men det er ingen signifikante forskjeller.

Tabell 6: Kosttilskuddbruk relatert til selvopplevd helse.

Selvopplevd helse	Bruker kosttilskudd	Totalt	% som bruker
Meget god	672	939	71,6
God	1403	1920	73,1
Dårlig	175	243	72,0
Totalt		3102*	
p-verdi			0,686

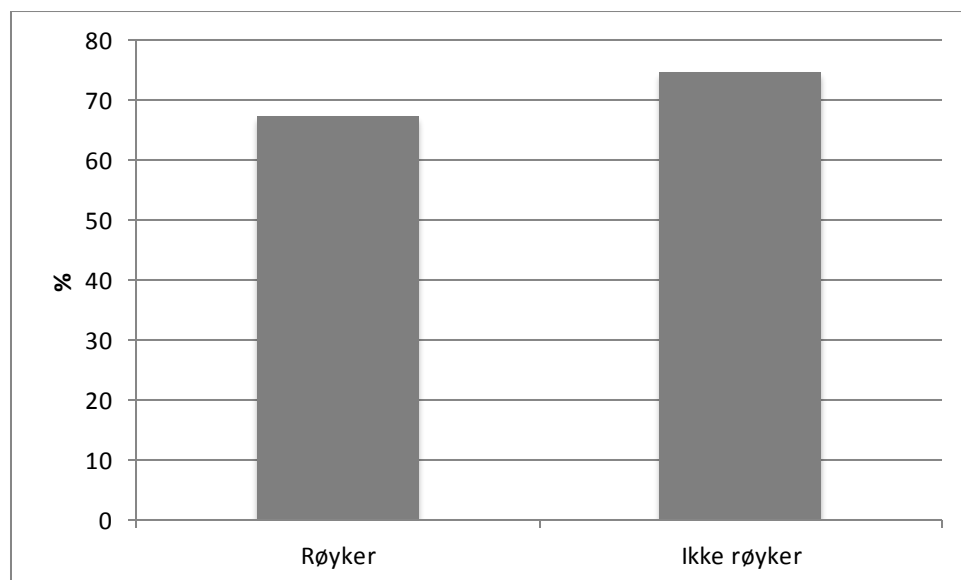
* Det var 129 deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller selvopplevd helse, og disse er ekskludert fra analysene.

Bruken av kosttilskudd er forskjellig i de ulike BMI-gruppene (figur 5). Kvinnene med lav og høy BMI befinner seg i hver sin ende av forbruksskalaen med henholdsvis det høyeste (85,3 %) og laveste (64,3 %) forbruket. Figuren viser at jo høyere BMI kvinnene har, jo mindre kosttilskudd bruker de. Det er signifikant invers sammenheng mellom kosttilskuddbruk og kvinnenes BMI.



Figur 5: Prosentvis andel av kosttilskuddbrukere i de ulike BMI gruppene, $\chi^2 - p < 0,001$
(Det var 95 som ikke svarte på bruk av kosttilskudd og/eller ikke oppga høyde eller vekt, og som dermed er ekskludert fra analysene).

Det er forskjell mellom røykere og ikke røykere i bruk av kosttilskudd (figur 6). Her oppgir de som ikke røyker at de hadde et forbruk på 74,7 %. De som oppgir at de røyker har et forbruk som er under populasjonsgjennomsnittet (67,4 %). Det er signifikant forskjellig i bruk mellom de som røyker og de som ikke røyker.



Figur 6: Prosentvis andel kosttilskuddbrukere av røykere / ikke-røykere, $\chi^2 - p < 0,001$ (Det var 15 som ikke svarte på bruk av kosttilskudd og/eller røyk, og som dermed er ekskludert fra analysene).

Når det kommer til bruk av kosttilskudd og legemidler, kan vi se at det er de som bruker legemidler som også har et høyere forbruk av kosttilskudd, 74,7 % (tabell 7). Blant de som ikke bruker legemidler er det 69,6 % som bruker kosttilskudd, og denne forskjellen er signifikant.

Tabell 7: Kosttilskuddbruk og bruk av legemidler.

Legemidler	Bruker kosttilskudd	Totalt	% som bruker
Ja	1364	1827	74,7
Nei	934	1342	69,6
Totalt		3169*	
p-verdi			0,002

*Det var 62 deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller legemidler, og disse er ekskludert fra analysene.

Det ble også undersøkt om det var noen sammenheng mellom deltakernes sivilstatus, og bruken av kosttilskudd. Kvinnene som lever i parforhold har et forbruk på 72,7 %, mens blant enslige var det 73,4 % som oppga at de brukte kosttilskudd. Prevalensen av kosttilskuddbruk ligger nær populasjonsgjennomsnittet i begge gruppene, og der er ingen signifikant forskjell.

4.2 FORBRUK AV KOSTTILSKUDD KLASSIFISERT ETTER INNHOLD

Da kosttilskuddene ble delt inn i ulike kategorier kunne man se at det var høyest andel som brukte "Omega-3" i studiepopulasjonen totalt (tabell 8).

Tabell 8: Kosttilskuddbruk i de ulike kategoriene i den totale studiepopulasjonen.

	Omega-3	Vitaminer, mineraler og antioksidanter	Urter og urteuttrekk	Fettsyrer utenom omega-3	Soya	Annet	Ukjent
Antall brukere (n)*	1804	1132	514	217	158	127	26
Andel brukere (%)	55,8	35,0	15,9	6,7	4,9	3,9	0,8

*Summen av prosentandelene overstiger 100 % fordi noen bruker kosttilskudd i flere kategorier.

For å teste forskjell i bruk i hver kosttilskuddkategori, ble det sammenlignet med ikke-brukerne av samme kategori. Dette ble gjort uten å ekskludere brukere av andre kategorier, siden noen deltakere bruker kosttilskudd innenfor flere kategorier.

Tabell 9 viser en oversikt over aldersgruppenes forbruk av de 7 ulike kategoriene av kosttilskudd. Bruken av "Omega-3" øker med økende alder. Den yngste gruppen (46-50 år) har et forbruk på 48,4 %, mens den eldste gruppen (61 -65 år) har et forbruk på 70,0 %. Det samme mønsteret ser vi i "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" der forbruket er høyest i aldersgruppen 61 - 65 (41,4 %). Den yngste gruppen har det laveste forbruket (34,0 %). I kategorien "Soya" er det aldersgruppen 51 – 55 år som har det høyeste forbruket (6,9 %). Forskjellen i kosttilskuddbruk mellom aldersgruppene var signifikant for kategoriene "Omega-3", "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" og "Soya".

Tabell 9: Kosttilskuddbruk i de ulike kategoriene relatert til aldersgrupper.

Aldersgrupper	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
46 – 50 år	573	48,4	34,0	14,8	6,9	4,2	2,4	0,7
51 – 55 år	1190	51,5	34,3	18,2	6,6	6,9	4,4	1,0
56 – 60 år	1200	61,0	38,2	15,5	7,8	4,3	4,4	0,7
61 – 65 år	268	70,0	41,4	16,8	4,7	2,3	4,7	1,2
p-verdi		<0,001	0,047	0,239	0,309	0,003	0,176	0,818
Mangler svar*		15	113	113	113	111	113	113

*De deltakerne som ikke svarte på bruk av kosttilskudd er ekskludert fra analysene.

4.2.1 Forbruk av kosttilskudd klassifisert etter innhold, relatert til sosioøkonomisk status

Forskjellen mellom inntektsgruppene i de ulike kategoriene i av kosttilskudd er relativt små (tabell 10). Bruksmønsteret bekrefter også resultatet fra totalbruken (tabell 4), med tanke på at vi finner det minste forbruket i den laveste inntektskategorien for alle typene kosttilskudd. Det varierer noe mellom kosttilskuddtypene i hvilken inntektskategori vi finner det høyeste forbruket. I "Omega-3" er det laveste forbruket i inntektsgruppen under 150 000 kr (43,4 %), mens det høyeste forbruket er i inntektsgruppen 601 000 – 750 000 kr (58,9 %). I kategorien "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" er variasjonen stor, og vi finner det høyeste forbruket i de to høyeste inntektsgruppene (39,8 % og 40,2 %). Sammenhengen mellom bruttoinntekt og kosttilskuddbruk er imidlertid kun signifikant i kategorien "Omega-3".

Tabell 10: Bruk av de ulike kategoriene innen kosttilskudd relatert til husholdningens bruttoinntekt.

Inntekt	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Under 150 000 kr	143	43,4	30,2	11,5	4,3	2,9	3,6	0,7
151 000 - 300 000 kr	553	52,4	36,5	17,1	6,9	3,9	3,7	0,9
301 000 - 450 000 kr	789	55,3	35,8	17,5	6,9	5,1	3,8	1,2
451000 - 600 000 kr	764	58,4	33,5	16,5	8,1	6,7	3,3	0,8
601000 - 750 000 kr	389	58,9	39,8	15,1	6,9	5,3	4,0	0,8
over 750 000 kr	448	56,8	40,2	16,2	5,5	4,6	5,8	0,5
<i>p-verdi</i>		<i>0,010</i>	<i>0,088</i>	<i>0,574</i>	<i>0,512</i>	<i>0,220</i>	<i>0,443</i>	<i>0,874</i>
Mangler svar*		160	256	256	256	254	256	256

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller husholdningens bruttoinntekt er ekskludert fra analysene.

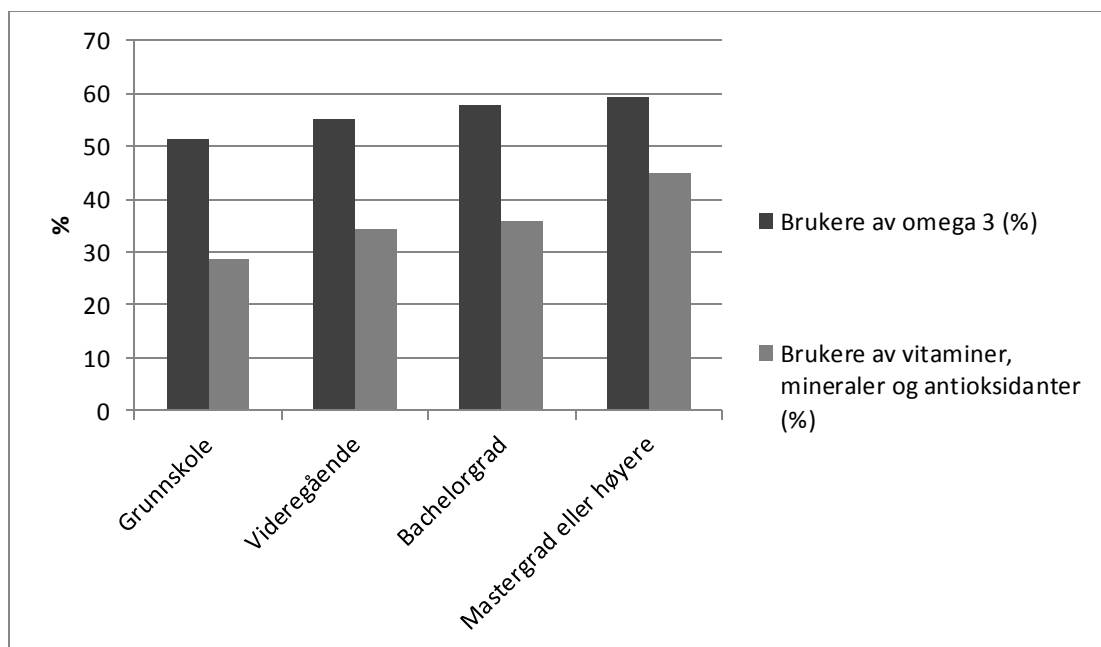
Ved å se på deltakernes utdanningslengde og de ulike kategoriene innenfor kosttilskudd ser vi det samme mønsteret som i totalbruken. Bruken av "Omega-3" er høyest blant de som oppgir en utdanningslengde som tilsvarer mastergrad eller høyere (59,5 %) (tabell 11). Også i kategorien "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" er det kvinnene med høyest utdannelse som har det høyeste forbruket (44,9 %). Sammenhengen mellom utdanning og kosttilskuddbruk er signifikant i disse to kategoriene, men også i kategorien "Ukjent", der kvinnene med videregående utdannelse har det høyeste forbruket (1,6 %).

Tabell 11: Bruk av de ulike kategoriene innen kosttilskudd relatert til utdanningslengde.

Utdannings- lengde	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Grunnskole	530	51,3	28,7	16,4	6,3	4,5	2,0	0,2
Videregående	1044	55,1	34,3	17,1	7,8	5,1	4,7	1,6
Bachelorgrad	785	57,1	35,8	16,4	5,5	5,5	4,5	0,7
Mastergrad eller høyere	746	59,5	44,9	14,9	7,5	5,0	4,8	0,3
<i>p-verdi</i>		0,022	<0,001	0,691	0,254	0,891	0,054	0,005
Mangler svar*		141	239	239	239	237	239	239

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller utdanningslengde er ekskludert fra analysene.

Figur 7 illustrerer forbruket av "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" i de ulike utdanningskategoriene. Det er en økning i forbruket med økende lengde på utdanning.



Figur 7: Bruk av kosttilskudd (%) i de ulike utdanningslengdene fordelt på kategoriene "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter".

4.2.2 Forbruk av kosttilskudd klassifisert etter innhold, relatert til andre faktorer

Tabell 12 viser en oversikt over forbruket av de ulike kategoriene av kosttilskudd relatert til deltakernes økonomiske forhold i oppveksten. Bruken av omega-3 er størst hos kvinnene som oppgir "meget dårlige" oppvekstsvilkår (63,6 %), og lavest i gruppen som svarer at de har hatt meget gode økonomiske forhold i oppveksten. I kategorien "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" er forbruket omtrent like høyt i beste og dårligste kategori av oppvekstforhold (hhv. 46,0 % og 45,1 %), men lavere i de midtre kategoriene (god og dårlig). Mønsteret er motsatt i kategorien "Urter og urteuttrekk", med høyest forbruk (16,9 % og 17,0 %) i de midtre kategoriene, mens forbruket blant de med aller best eller aller dårligst oppvekstsvilkår kun utgjorde halvparten av dette (7,8 % og 8,6 %). Det kan også påpekes at de som rapporterer meget gode økonomiske oppvekstforhold gjennomgående har lavest forbruk av de ulike kosttilskuddkategoriene, med unntak av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter".

Det er signifikant sammenheng mellom økonomiske oppvekstsvilkår og disse tre kosttilskuddskategoriene. Det er ingen tilsvarende signifikant sammenheng med de fire andre kategoriene; "Fettsyrer utenom omega-3", "Soya", "Annet" og "Ukjent".

Tabell 12: Bruk av de ulike kategoriene innen kosttilskudd relatert til økonomiske forhold i oppveksten.

Økonomiske forhold i oppveksten	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Meget gode	169	48,8	46,0	8,6	3,1	2,5	4,3	0,6
God	2193	57,4	36,8	17,0	6,8	5,1	4,3	0,8
Dårlig	747	53,7	32,7	16,9	8,3	5,4	3,5	0,7
Meget dårlige	55	63,6	45,1	7,8	5,9	5,9	3,9	0
<i>p-verdi</i>		0,046	0,006	0,013	0,109	0,461	0,808	0,911
Mangler svar		82	180	180	180	178	180	180

*De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller økonomiske forhold i oppveksten er ekskludert fra analysene.

I tabell 13 ser vi at det er deltakerne som vurderer sin egen helse som dårlig som har det høyeste forbruket i kategoriene "Omega-3" (59,3 %), "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" (40,6 %) og "Fettsyrer utenom omega-3" (7,9 %). Forbruksmønsteret er motsatt i kategoriene "Urter og urteuttrekk" og "Fettsyrer utenom omega-3", der kvinnene med "Meget god"/"God" selvopplevd helse har et høyere forbruk enn de med dårlig helse. Resultatet er imidlertid kun signifikant i kategorien "Vitaminer, mineraler og antioksidanter".

Tabell 13: Bruk av de ulike kategoriene innen kosttilskudd relatert til selvopplevd helse.

Selvopplevd helse	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Meget god	944	55,8	33,1	15,8	5,6	4,9	4,5	0,7
God	1930	55,7	37,0	17,5	7,3	5,4	3,8	0,9
Dårlig	243	59,3	40,6	11,7	7,9	4,2	3,8	0,4
<i>p-verdi</i>		0,572	0,046	0,063	0,221	0,672	0,613	0,621
Mangler svar*		129	225	225	225	223	225	225

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller selvopplevd helse er ekskludert fra analysene.

Når man ser på totalbruken av kosttilskudd i forhold til deltakernes BMI ser man at de med lavest BMI har det høyeste forbruket. Delt inn i ulike kategorier ser vi at deltakerne med lavest BMI har det høyeste forbruket av "Omega-3" (58,8 %) og i "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" (50,0 %) (tabell 14). Det er signifikant sammenheng mellom kvinnenes BMI og bruk av hhv. "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter". Ellers ser man at kvinnene med lavest BMI har det høyeste forbruket av "Urter og urteuttrekk", og "Soya", men det er ingen signifikant sammenheng. I kategorien "Fettsyrer utenom omega-3" er det kvinnene med høyest BMI som har det største forbruket, mens kvinnene med lavest BMI har ikke oppgitt forbruk. Det er ingen signifikant sammenheng med BMI i denne kategorien. De underernærte utgjør en svært liten gruppe i denne studiepopulasjonen.

Tabell 14: Bruk av ulike typer kosttilskudd relatert til BMI.

BMI	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Underernært	34	58,8	50,0	23,5	0	8,8	0	0
Normalvektig	1537	58,6	39,7	16,7	6,3	5,0	3,8	1
Overvektig	1117	56,1	34,1	16,2	7,2	5,2	4,6	0,6
Fedme	461	46,3	30,7	16,9	8,7	4,4	4,4	0,4
p-verdi		<0,001	<0,001	0,713	0,131	0,705	0,456	0,527
Mangler svar*		95	192	192	192	191	192	192

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller høyde/vekt er ekskludert fra analysene.

I tabell 15 ser vi at de som ikke røyker har et høyere forbruk i alle kategorier, altså det samme mønsteret som på totalbruken. Det var signifikant forskjell i bruk mellom de som røyker og de som ikke røyker i kategoriene "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter". Bruken var relativt lik mellom de som røyker og de som ikke røyker i kategorien "Urter og urteuttrekk".

Tabell 15: Bruk av kosttilskudd relatert til røykestatus.

Røyk	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Ja	557	47	32,5	16,2	6,6	4,1	2,7	0,5
Nei	1775	59,4	37,7	16,6	7,1	5,2	4,5	1
p-verdi		<0,001	0,028	0,833	0,615	0,541	0,060	0,457
Mangler svar		15	113	113	113	111	113	113

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller røyk er ekskludert fra analysene.

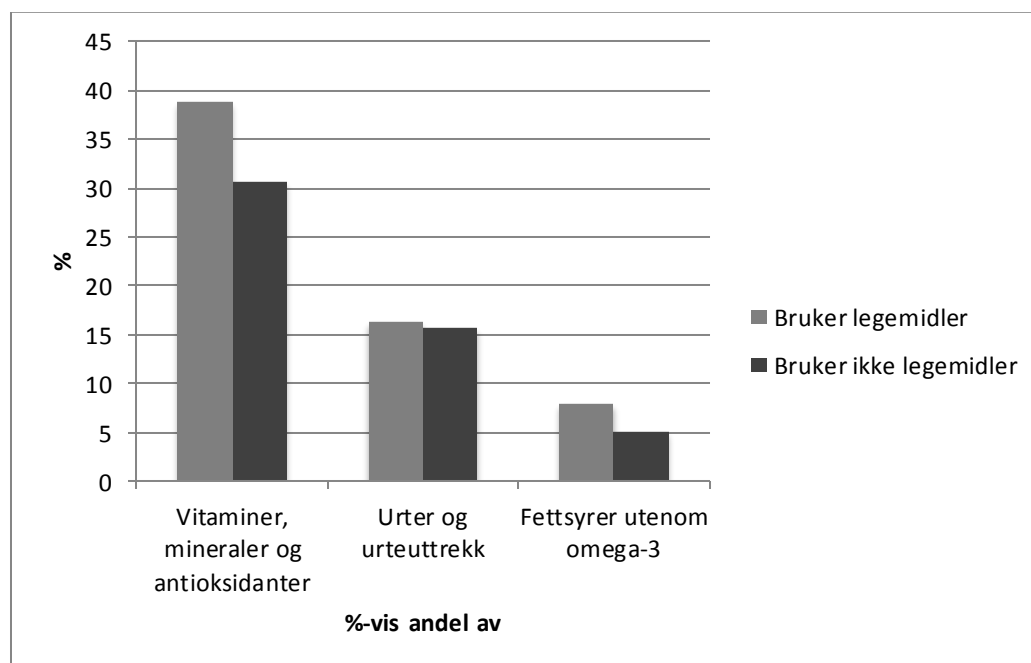
Tabell 16 viser at det er høyere kosttilskuddbruk blant legemiddelbrukerne i alle kategorier unntatt "Ukjent". Det vil si at det er samme mønsteret som da vi så på den totale kosttilskuddbruken (tabell 6), men med varierende signifikansgrad. Vi ser at bruken av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" er høyere hos legemiddelbrukene (38,8 %), enn hos de som ikke bruker legemidler (30,7 %). Forskjellen er også relativt stor i kategorien "Fettsyrer utenom omega-3", der de som står på legemiddelbehandling brukte cirka 50 % mer enn de som ikke rapporterte bruk av legemidler. Denne forskjellen var signifikant. I kategorien "Omega-3" hadde legemiddelbrukerne et forbruk på 57,2 %, og de uten legemidler hadde et forbruk på 53,9 %, en forskjell som var grensesignifikant.

Tabell 16: Bruk av legemidler og kosttilskuddbruk i de ulike kategoriene.

Legemidler	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Ja	1829	57,2	38,8	16,3	7,9	5,4	4,2	0,5
Nei	1342	53,9	30,7	15,7	5,2	4,6	3,6	1,0
p-verdi		0,055	<0,001	0,712	0,002	0,269	0,434	0,067
Mangler svar*		62	158	158	158	156	158	158

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller bruk av legemidler er ekskludert fra analysene.

Figur 7 viser et utsnitt av tabell 15, og illustrerer bruken av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter", "Urter og urteuttrekk", og "Fettsyrer utenom omega-3" hos legemiddelbrukerne og de som ikke bruker legemidler. Man ser en tydelig forskjell i bruken av vitaminer, mineraler og antioksidanter, og fettsyrer utenom omega-3, mens bruken av urter og urteuttrekk er ganske jevn, henholdsvis 16,3 % hos legemiddelbrukerne og 15,7 % hos de som oppgir at de ikke bruker legemidler.



Figur 7: Bruk av kosttilskudd (%) i kategoriene "Vitaminer, mineraler og antioksidanter", "Urter og urteuttrekk", og "Fettsyrer utenom omega-3" fordelt på legemiddelbrukere og de som ikke bruker legemidler.

Tabell 17 viser en oversikt over deltakernes sivilstatus og forbruket av de ulike kategoriene av kosttilskudd. Ved å dele inn i de ulike kategoriene, ser vi at bruken av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" er signifikant høyere hos de enslige (44,3 %), enn blant de som lever i parforhold (34,7 %). Denne forskjellen er ikke til stede i noen av de andre kosttilskuddkategoriene.

Tabell 17: Bruk av kosttilskudd i de ulike kategoriene relatert til sivilstatus.

Sivilstatus	Totalt (n)	Omega-3 (%)	Vitaminer, mineraler og antioksidanter (%)	Urter og urteuttrekk (%)	Fettsyrer utenom omega-3 (%)	Soya (%)	Annet (%)	Ukjent (%)
Parforhold	2615	56,3	34,7	16,5	6,9	5,1	4,1	0,9
Enslig	574	54,8	44,3	16,5	7,2	4,7	4,2	0,7
p-verdi		0,512	<0,001	0,988	0,802	0,658	0,967	0,730
Mangler svar*		57	154	154	154	152	154	154

* De deltakerne som ikke svarte på spørsmål om bruk av kosttilskudd og/eller sivilstatus er ekskludert fra analysene.

5 DISKUSJON

5.1 RESULTATER

Det totale forbruket av kosttilskudd var på 72,4 %. Resultatet samsvarer med en tidligere masteroppgave, som viste at 76 % av postmenopausale kvinner brukte kosttilskudd [17], men disse deltakerne inngår også i min studiepopulasjon.

En EPIC-studie viste at norske kvinner hadde et forbruk på rundt 60 %, men også denne studien baserer sine data på studiepopulasjonen i Kvinner og kreft. Flere andre studier kategoriserer kosttilskudd på ulike måter, så det er vanskelig å sammenligne disse tallene med mine resultater.

Forbruket økte med alderen. Dette samsvarer med tidligere undersøkelser [18, 32]. Det var særlig "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" som ble mest brukt av de eldre aldersgruppene. Dette kan tyde på at kvinnene blir mer opptatt av sin egen helse, og mange vil kanskje prøve å holde seg ungdommelige så lenge som mulig. Med alderen kommer også flere kroppslige plager og kanskje de må starte opp medisinsk behandling av ulike lidelser. Flere føler at legemidler, siden de er kjemisk laget, er ugunstig for helsen og av den grunn kan bli mer villig til å prøve kosttilskudd. Kosttilskudd blir ofte markedsført som ufarlige og uten bivirkninger, og mange kan føle seg fristet til å prøve det. Det kan også være noe de prøver ut før de går til legen med problemene sine, for mange har den følelsen at de ikke vil "bry" legene med slike småting. I forhold til legemidler er tilgjengeligheten av kosttilskudd mye større. Det er mye reklame om ulike "vidundermidler", reportasjer i ukeblader og man blir overøst med gode ord fra reklame på tv, så det kan være lett å la seg påvirke.

I aldersgruppen 51 – 55 år er forbruket av "Soya" høyest, mest sannsynlig fordi det er i denne alderen kvinnene går gjennom menopausen. Soya brukes hovedsakelig i forbindelse med klimakterieplager, og det er i tidligere studier kommet fram at soya er mest brukt av de alternative behandlingene på denne indikasjonen [19].

5.1.1 Forbruk av kosttilskudd og sosioøkonomiske variabler

Det var en tendens til at kosttilskuddbruken økte med økende bruttoinntekt i husstanden. Sammenhengen vi ser mellom bruttoinntekt og kosttilskuddbruk kan komme av at kvinnene med den laveste inntekten kanskje ikke har råd til å kjøpe kosttilskudd, og at de heller bruker pengene sine på de mest nødvendige tingene.

På den andre siden så vi at sammenhengen ikke var lineær. Det var lavere prevalens av kosttilskuddbruk blant de med høyest husholdningsinntekt. Det er usikkert hva som kan ligge til grunn for dette.

Det klart laveste forbruket fant vi i den laveste inntektskategorien, men det var relativt få i den i denne kategorien (n=143). Dette kan gi et noe skjevt bilde av forbruket, og kanskje hadde det vært mer hensiktsmessig å slå sammen de to laveste inntektskategoriene. På den andre siden, om man hadde slått dem sammen hadde man kanskje mistet noe informasjon. I og med at det er ganske lavt forbruk av kosttilskudd i den nest nederste kategorien også, ville fortsatt den sammenslåtte kategorien hatt det laveste forbruket, under populasjonsgjennomsnittet.

Norge er et rikt land, og det er ikke så store forskjeller her med tanke på folks økonomi, i forhold til andre land. De fleste i Norge vil, hvis de har behov for det, ta seg råd til å kjøpe kosttilskudd.

Forbruket økte med lengre utdanning. Resultatene for utdanning viser høyere kosttilskuddbruk blant kvinner med høyere utdanning, noe som samsvarer med tidligere studier fra USA [20-22].

Dette kan komme av at kvinner med høyere utdanningsnivå følger mer med i media, og man blir mer nysgjerrig. En stor andel av kvinnene med høyere utdanning har utdanning innen helsevesenet (for eksempel sykepleiere) eller skolevesenet (lærere). Disse kvinnene er trolig mer interessert i tema omkring helse og/eller leser mer om dette enn kvinner med lavere utdanning.

Det har tidligere kommet fram at det er kvinnene med lengst utdanning som har en noe høyere svarprosent enn kvinner med lavere utdanning [13, 35]. Dette kan innebære at prevalensen av total kosttilskuddbruk i denne studien er en tanke overestimert.

Kvinnene som oppga "Meget dårlig" i økonomiske forhold i oppveksten hadde signifikant høyere forbruk av kosttilskudd. Dette kan komme av at man føler at økonomien har bedret seg og har nå muligheten til å tilføre det "lille ekstra" som kosttilskuddene kan gi. Barn som lever med familiebelastninger og mangel på sosiale ressurser har ofte økt sannsynlighet for å utvikle psykiske plager og lidelser senere i livet [9]. Vi ser av resultatene i denne oppgaven at det er en sammenheng mellom kosttilskudd- og legemiddelbruk, så det kan være en mulig sammenheng der, men det blir bare spekulasjon.

Det var gjennomgående at kvinnene med "Meget gode" økonomiske oppvekstvilkår i oppveksten hadde lavere forbruk innenfor alle kategoriene av kosttilskudd. Dette kan kanskje komme av at deres helse, siden den påvirkes av oppvekstvilkårene, er bevart bra helt siden oppveksten.

5.1.2 Forbruk av kosttilskudd, relatert til andre faktorer

De aller fleste kvinnene vurderte sin egen helse som god, men det var ingen forskjell i kosttilskuddbruk mellom de med god og dårlig helse. Det kan være at de kvinnene som føler at helsen er bra, vil fortsette å ha en god helse og dermed tar kosttilskudd. Eller at de føler at helsen deres er bra, nettopp fordi de er flinke og tar kosttilskudd. Kvinnene som vurderer helsen sin som dårlig kanskje tar kosttilskudd i håp om å forbedre helsen.

Da kosttilskuddene ble delt inn i ulike kategorier fant vi at kvinnene som vurderte sin egen helse som dårlig hadde signifikant høyere bruk av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter". Dette kan muligens være kvinner som er syke, og synes at de må tilføre noe ekstra i forhold til hva vanlige måltider kan gi dem, og dermed prøver tilskudd av vitaminer for å forbedre sin helse.

Resultatene er i tråd med en studie fra USA som viste at 30 % av kronisk syke benytter seg av kosttilskudd [36], og de som er plaget med kroniske sykdommer benytter seg oftere av kosttilskudd på daglig basis [37].

Røykerne brukte mindre kosttilskudd enn ikke-røykerne i denne studien. Kvinnene som ikke røyker er trolig i utgangspunktet mer opptatt av helse, og de bruker mer kosttilskudd enn de som røyker [20, 21]. Det var relativt store forskjeller i bruken av "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter", der kvinnene som var ikke-røykere brukte signifikant mer kosttilskudd, mens i "Urter og urteuttrekk" var forskjellen mellom gruppene liten. Gruppen "Urter og urteuttrekk" er litt spesiell, på det viset at indikasjonene i denne gruppen er så mangfoldige, og kan ses på som en parallell til variabelen "legemidler", bare med færre brukere. Uten å differensiere i kategorier av legemiddelbruk, kan vi gå ut ifra at brukerne som gruppe har sykdommer eller plager av ulik art som det finnes behandling mot. På samme måte finnes det også urter som markedsføres med effekt eller lindring av plager. Urter brukes altså med et formål om å påvirke sykdom og plager, i motsetning til vitaminer, som hovedsakelig brukes for å forebygge sykdom. Hvis man plages av urinveisinfeksjon bruker man gjerne tranebær eller går til legen og får antibiotika enten man røyker eller ikke.

Når det gjelder sammenheng med faktorer som utdanning og inntekt, kan det tenkes at forskjellene vil være mindre blant urtebrukerne fordi urtene fyller et behandlingsbehov.

Sammenhengen mellom kosttilskuddbruk og de ulike BMI-gruppene viste at det var synkende bruk med økende BMI. Det var kvinnene med lavest BMI som hadde det høyeste forbruket av kosttilskudd. Selv om det er få kvinner i denne gruppen (n= 29), og man må tolke det med forsiktighet, så viser resultatene at det er de som er underernært som bruker mest av alle kategoriene unntatt "Fettsyrer utenom omega-3", "Ukjent" og "Annet".

Det var størst forskjell blant de med lavest og høyest BMI i bruken av "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter".

Kvinnene med lavest BMI kan være syke, ha problemer med å legge på seg eller ikke få i seg nok næring. Det kan være en grunn til at de føler behovet for å ta ekstra tilskudd av for eksempel vitaminer. Grunnen kan også være at disse kvinnene er mer bevisste på helsen sin, har et sunnere kosthold og er mer i fysisk aktivitet enn kvinnene med høy BMI. Man kunne tenke seg at noe av sammenhengen kan

forklares med bruk av slankemidler, men det er ikke noe som tyder på det i dette datamaterialet.

I kategorien "Fettsyrer utenom omega-3" var det et økende forbruk med høyere BMI, uten at dette var noen signifikant forskjell. I denne gruppen finner man blant annet konjugert linolsyre (CLA), som markedsføres som slankende [38]. Dette kan muligens være en grunn til at forbruket er høyest blant de med høyest BMI.

Når man så på sammenhengen mellom kosttilskuddbruk og legemiddelbruk så ble det observert at legemiddelbrukerne hadde et høyere forbruk av kosttilskudd. Dette bekrefter tidligere forskning [39]. Årsaken kan være at kvinnene som står på legemidler for eksempel sliter med bivirkninger av legemiddelbehandlingen, og prøver kosttilskudd for å bli kvitt disse. Det kan også være at de føler at de får gode råd og mer oppfølging fra ansatte i helsekostbutikken.

De som sto på legemiddelbehandling hadde signifikant høyere forbruk i kategoriene "Vitaminer, mineraler og antioksidanter", "Fettsyrer utenom omega-3" og i "Omega-3" (grensesignifikant). Sammenhengen mellom legemiddel- og kosttilskuddbruk kan komme av at de føler de har et ekstra behov for egenbehandling med kosttilskudd, eller at de har hørt at denne typen behandling skal hjelpe mot deres plager. Et eksempel på dette er Q10, som ofte har blitt anbefalt for de som bruker statiner [26, 40]. Det kan også være at kvinnene som går på legemidler, i tillegg bruker vitaminer og/eller omega-3 for sikkerhets skyld, og på denne måten prøver å holde seg friske og unngå flere sykdommer.

Da det totale forbruket av kosttilskudd og sivilstatus ble undersøkt, ble det ikke funnet noen signifikant forskjell mellom de ulike gruppene. Mens når kosttilskuddene ble delt inn i kategorier, fant jeg at det var signifikant høyere bruk av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" hos de enslige, enn blant de som levde i parforhold. Det var kun i denne kategorien det var forskjell mellom de to sivilstatuskategoriene. Forskjellen kan komme av at kvinnene som er enslige føler at de har behov for tilskudd av vitaminer i og med at de bor alene og dermed bare lager mat til seg selv. Ofte blir kostholdet annerledes om man er mange som spiser sammen enn hvis det bare er én, da kosten har en tendens til å bli enklere. Grunnen

til dette er at det er lettere og mer økonomisk å ha minst mulig ferske råvarer, som ofte kun kan kjøpes i store pakninger. Da kan det være lett å benytte seg av ferdiglaget mat, i stedet for å lage selv. Det kan også tenkes at idealet er å lage mat med ferske råvarer, og dette idealet er kanskje større hos kvinnene med høyere utdanning. Det er ikke nødvendigvis sånn at kvinnene som har krysset av for ugift faktisk er enslige, og bor alene. Dette kan føre til en misklassifikasjon ved at noen av de enslige burde vært i kategorien "parforhold". Dersom det er tilfelle kan det bidra til å viske ut forskjellen mellom de to gruppene.

På fylkesbasis fant man det laveste forbruket i Østfold. Det høyeste forbruket var i Nord-Trøndelag, der man har tradisjoner for bruk av homeopatmedisin [41]. Ut ifra statistikk hos SSB kan man også finne at de som bor i Nord-Trøndelag har flere innbyggere med inntekt over 550 000 kr [42].

Den karakteristiske kosttilskuddbrukeren er en kvinne som bruker mer kosttilskudd jo eldre hun blir. Hun bruker mer "Soya" i alderen 51 – 55, da hun mest sannsynlig går gjennom menopausen. Vi kan se at jo lengre utdanning hun har, jo mer "Omega-3" og "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" bruker hun. Hun er opptatt av sin egen helse, som hun vurderer som god, og hun røyker ikke.

5.2 DRØFTING AV METODE

5.2.1 Datainnsamling

Kvinner og kreft har pågått siden 1991, og hadde høsten 2011 inkludert over 172 000 kvinner fra hele Norge, noe som gir et stort datagrunnlag. Man kan ut ifra antall deltakerne si at det trolig vil gi et representativt bilde på middelaldrende kvinner i Norge. Kvinnene er dessuten tilfeldig valgt ut og responsraten er god. Det er imidlertid frivillig å delta, så man kan få en seleksjon inn i studien. Man ser dessuten at jo lengre de er med i studien, jo færre faller fra, og jo høyere er svarprosenten. De som svarer på tre spørreskjema må antas å være noe over gjennomsnittet interessert i helse og forskning. Undersøkelser av den eksterne validiteten tyder imidlertid på liten grad av seleksjon, og at Kvinner og kreft-studien er representativ for middelaldrende norske kvinner [35].

Studien er basert på spørreskjema, og fordelene med dette er at man kan innhente informasjon om mange ulike variabler.

En ulempe med spørreskjema er at man ikke kan være sikker på at den informasjonen som blir gitt er korrekt. Bruk av spørreskjema kan føre til at deltakerne misforstår spørsmål, ikke fører opp den faktiske bruken, og underrapporterer inntak av for eksempel alkohol. Og hvis det er spørsmål om eksponeringer lang tilbake i tid, kan det føre til misklassifiseringer. I Kvinner og kreft-studien er spørsmålene på blodskjemaet basert på bruk av legemidler og kosttilskudd siste uke. Dette vil gi en god intern validitet, siden det trolig vil være lite underrapportering. Dette er bekreftet i en artikkel fra Kvinner og kreft-studien når det gjelder HT-bruk [43].

Den tidligere nevnte masteroppgaven (Nakling, 2008 [17]) med data på kosttilskudd i Kvinner og kreft viste litt høyere prevalens enn jeg finner i min oppgave. Dette kan komme av at den forrige studien inkluderte kun tredjegangsdeltakere, mens jeg har inkludert også første- og andregangsdeltakere

Det kan være at de som er med lengre er noe mer opptatt av helse, siden de har vært med på studien over lang tid, og møter opp på legekantoret for å avgi blodprøve til Kvinner og kreft. Disse kvinnene kan også være i familie med noen som

har kreft, eller er mer engstelige for å utvikle kreft. Det kan være at vi burde undersøkt sammenhengen mellom første-, andre- og tredjegangts deltakere og kosttilskuddbruk, men innenfor tidsrammen til masteroppgaven var det ikke gjennomførbart.

Det er en svakhet at spørreskjemaene varierer i utforming i enkelte av utsendingene. Dette førte til at vi måtte slå sammen enkelte kategorier, og dermed kan ha gått glipp av informasjon. I denne masteroppgaven ble bare spørsmålet om legemidler (ja/nei) brukt som en variabel på om de brukte legemidler, og det ble ikke tatt med om de brukte p-piller eller hormonterapi (HT), som var egne spørsmål. Man ville fått et større antall legemiddelbrukere med om man hadde slått disse sammen. Dette fører til at det i denne studien trolig er en underestimering av antall legemiddelbrukere. Det ligger ingen velfundert begrunnelse bak dette valget, men det har liten betydning for sammenhengen mellom legemiddel- og kosttilskuddbruk. Samtidig får man et overordnet bilde på den generelle legemiddelbruken utenom HT-bruk. Delmålet i oppgaven når det gjaldt legemidler var å undersøke om det var en sammenheng mellom kosttilskudd- og legemiddelbruk. Denne sammenhengen forandrer seg lite ved å legge til HT.

Når det kommer til spørsmålene om bruk av kosttilskudd, var disse formulert på ulike måter. Det var spesifikke spørsmål om bruk av tran (flytende), trankapsler og (i rødt og gult spørreskjema) bruk av soya. Informasjon om bruk av andre kosttilskudd var innhentet med et mer åpent spørsmål: "Har du brukt andre kosttilskudd (vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?". Dette kan det lett misforstås ved at kvinnen antar at det kun er vitaminer og mineraler som skal oppføres, og ikke naturmidler, homeopatmedisin og alt annet. Det kan også være at det var for liten plass i fritekstområdet, og for få linjer til å fylle ut bruken, da flere av kvinnene brukte mer enn 3 ulike preparater. Det er mulig at denne uklare formuleringen og plassmangelen kan føre til en underestimering av kosttilskuddbruken.

I og med at det er en tverrsnittstudie, så vil man ikke kunne trekke kausale konklusjoner, men man vil få et godt bilde av prevalensen av kosttilskuddbruk i det tidsrommet datainnsamlingen foregikk (2002 – 2006).

5.2.2 Validitet

En artikkel som beskriver den eksterne validiteten av Kvinner og kreft, viser at det er få tegn til seleksjonsbias i studien [44]. Kvinner med høyere utdanning og høyere sosioøkonomisk status, har noe høyere svarprosent enn kvinner med mindre utdanning. Man kan imidlertid se at det var godt samsvar mellom svarene om antall år med skolegang, og det man kunne finne i de sentrale registrene. Man kan med dette gå ut ifra at studiedeltakerne er representative for middelaldrende norske kvinner.

Når det gjelder den interne validiteten kom det fram av en undersøkelse i 2008 at det var samsvar mellom målinger av plasmakonsentrasjon av hormonerapi, og deltakernes svar om nåværende bruk av disse [43].

5.2.3 Klassifisering av kosttilskudd

Kosttilskuddene ble klassifisert etter innhold i 7 ulike kategorier; "Omega-3", "Vitaminer, mineraler og antioksidanter", "Urter og urteuttrekk", "Fettsyrer utenom omega-3", "Soya", "Annet" og "Ukjent". Dette førte til at mange av gruppene omfatter produkter som kunne inngått i flere av gruppene, men de ble plassert etter hovedinnhold. Noen av kategoriene er oppsamlingskategorier. Dette gjelder kategoriene "Urter og urteuttrekk", "Annet" og "Ukjent". Disse kategoriene inneholder mange produkter med vidt forskjellige bruksområder, fra energigivende midler, slankemidler eller midler mot håravfall. En konsekvens av denne klassifiseringen er at resultatene blir vanskeligere å tolke i disse kategoriene (jfr. lik bruk av "Urter og urteuttrekk" blant røykere og ikke-røykere s. 39).

I gruppen "Omega-3" var det flere preparater som inneholdt for eksempel antioksidanter og vitaminer, men som ble satt i kategorien "Omega-3", siden alle

preparater som inneholdt omega-3 ble satt i denne kategorien. Det kan føre til en underestimert bruk av "Vitaminer, mineraler og antioksidanter".

Ved å kategorisere på denne måten er det også tenkelig at "Omega-3" ble en unaturlig stor gruppe, med tanke på at flere av disse preparatene kunne hørt hjemme i andre kategorier.

En måte man kunne unngått dette på var å ikke ekskludere et preparat fra en kategori, selv om den var tilstede i en annen. For eksempel kunne "Omega-3 med C- og E-vitamin" blitt plassert i begge kategoriene. Dette ville krevd innhenting av mer detaljert informasjon om hvert preparat, noe som ikke var gjennomførbart innenfor tidsrammen til masteroppgaven. På den andre siden er det disse to kategoriene som har det høyeste forbruket totalt, og i de fleste analysene har de omentrent samme forbruksmønster. Dersom noen omega-3-preparater ble lagt til i kategorien "Vitaminer, mineraler og antioksidanter" ville derfor ikke dette hatt så stort utslag på resultatene.

Når det gjelder fettsyretilskudd var det naturlig å skille mellom de preparatene som hadde hovedinnhold av omega-3, og de preparatene som var fettsyrer, men ikke omega-3. Tran og omega-3 har lang tradisjon i Norge, og brukes ofte generelt for å ha en god helse. I de senere årene er omega-3 også i økende grad markedsført med gunstige effekter på hjerte og ledd. Disse fettsyrene har marint opphav og markedsføres som et viktig tilskudd for dem som spiser lite fisk.

"Fettsyrer utenom omega-3" inneholder preparater som nattlysolje, Q10, GLA, og CLA, som både har annet opphav og andre bruksområder enn omega-3.

Nattlysolje er for eksempel mye brukt mot såkalte kvinneplager, som overgangsbesvær, smerter i brystene og premenstruelle symptomer [45].

Q10 er ment for å gi mer energi, for å øke cellenes og hjertemuskelens energiomsetning, og ved samtidig bruk med statiner kan man unngå bivirkninger [26]. GLA er en fettsyre som blant annet finnes i nattlysfrø, og har god effekt på ledd og leddsmerter, mens CLA antas å fremme omdanningen av kroppsfett til muskelvev [26]. Vi ser i flere av analysene at de to fettsyrekategoriene har noe ulikt forbruksmønster, noe som bekrefter at disse to bør være adskilte kategorier.

I motsetning til kosttilskuddkategorien "Soya" som er ganske klart avgrenset, inkluderer gruppen "Urter og urteuttrekk" mange forskjellige preparater, og alt som var urter eller lignende ble satt hit. Her er det blant annet flere plantebaserte legemidler og naturmidler som ginseng, hvitløk, solhatt og ginkgo biloba. Så det er et stort spenn i denne gruppen, i og med at den inneholder preparater med vidt forskjellige bruksområder.

I gruppen "Ukjent" er det mange kosttilskudd som det ikke var mulig å finne ut hva inneholdt. Dersom man hadde klassifisert kosttilskuddene etter antatt bruksområde, ville man kunne gjort noen antagelser om hvorfor kvinnene brukte de ulike midlene. Eksempel her er Dr.Slank, som mest sannsynlig blir brukt i forbindelse med slanking, og Ladylife som muligens brukes i forbindelse med klimakterieplager. På den andre siden ville det blitt vanskelig å klassifisere vitamintilskudd og andre preparater med vide bruksområder i et slikt system.

5.2.4 Sosioøkonomisk status

Variablene som er vanligst å bruke for å måle sosioøkonomisk status er utdanning, yrke og inntekt [8]. I denne oppgaven har det kun blitt fokusert på utdanningslengde og bruttoinntekt i husholdningen. Grunnen til dette er at spørsmålene rundt yrke har variert mye i de ulike spørreskjemaene i Kvinner og kreft. I enkelte av spørreskjemaene har deltakerne fylt inn sitt nåværende yrke i fritekst, mens i andre skjema har det vært ulike kategorier de kunne fylle ut.

I Kvinner og kreft-studien har det vært fokus på om yrkene innebærer en eksponering som er viktig for utvikling av kreft. Spørsmålene er derfor ikke utformet med tanke på å brukes som mål på sosioøkonomisk status, og egner seg ikke til det.

Når det gjelder deltakernes bruttoinntekt gjelder dette inntekten til hele husholdningen, og den forteller ingenting om hvor mange som er i familien. Det kan være en familie bestående av to voksne med mange barn, og dermed ekstra utgifter, eller en familie med kun voksne og ingen barn. Det vil dermed ikke fortelle oss

nøyaktig den deltagende kvinnens inntekt. Her hadde det kanskje vært mer hensiktsmessig å ha med den enkeltes inntekt, og ikke familiens samlede inntekt, men slik informasjon er ikke innhentet i Kvinner og kreft-studien.

Inntekten til en husholdning gir bare et øyeblikksbilde av den økonomiske situasjonen, og vil ofte endre seg over tid. Det er også slik at personer med samme inntekt kan ha ulike økonomiske forpliktelser, og dermed ikke ha samme status/forbruk. Inntekten kan også defineres på ulike måter, og det er ikke alle inntekter som blir rapportert til skattemyndighetene [8]. På den andre siden er det ikke grunn til å tro at det er noen skjevhet mellom gruppene som ble sammenlignet når det gjelder inntekt. Manglene i variablene vil ramme likt i alle kategorier.

Jeg brukte variabelen total skolegang (år), og kategoriserte denne i kategorier som tilsvarer alminnelige utdanningstrinn i Norge. Spørsmålet om utdanningslengde har imidlertid hatt litt ulik karakter i spørreskjemaene. I førstegangsskjemaene oppførte deltakerne totalt hvor mange års skolegang/yrkesutdanning de hadde i hovedskjema (merket rødt i figur 3). I annengangsskjemaene (merket grønt i figur 3.) var det delt opp i svaralternativer, der de oppga hvor mange år de hadde på videregående skole, og i tillegg hvor mange års utdanning de hadde fra høyskole/universitet. Det er dermed uklart om alle som for eksempel står oppført med mastergrad faktisk har det. Noen kan ha ført opp ulike kurs og annet de ser på som utdanning. Dette kan føre til at deltakerne har oppført et høyere utdanningsnivå enn de har. Hadde alle spørreskjemaene vært som annengangsskjemaet på dette temaet, kunne man ha fått et klarere bilde på om det er høyskole/universitet deltakerne faktisk har som utdanning.

Selv om man kan gå ut ifra at kvinnene som har vært med i Kvinner og kreft i all hovedsak er ferdige med sin utdanning, kan det være noen som har tatt omskolering eller videreutdanning.

Det at informasjon om utdanningslengde er hentet fra tidligere skjema kan føre til at den informasjonen som ble innhentet er utdatert. Som nevnt tidligere er de fleste ferdig utdannet rundt 25-årsalderen [9], og da vil det være naturlig å tenke at kvinnene som er med i Kvinner og kreft også er ferdig utdannet. Det kan være at de har hatt etterutdanning eller kurs av noe slag, noe som innebærer at

utdanningslengde kan være underestimert i denne undersøkelsen. Det gjelder i så fall én tredjedel av deltakerne. Hvilken betydning det kan ha for resultatene er noe uklar. Man kan tenke seg at en mer komplett informasjon om utdanning ville gitt en sterkere sammenheng med kosttilskuddbruk enn den jeg fant, men det blir spekulasjon.

Det har tidligere blitt gjort undersøkelser om den eksterne validiteten til Kvinner og kreft, og der fant man liten forskjell mellom studiedeltakernes svar om antall år med skolegang, og det man fant i de nasjonale registrene [35]. Dette tyder på at om det skulle være slik at studien over- eller underestimerer utdanningslengden, så er det ikke noe stort problem.

6 KONKLUSJON

Prevalensen av kosttilskuddbruk blant norske middelaldrende kvinner er 72,7 %.

Det er en sammenheng mellom kosttilskuddbruk og sosioøkonomisk status, definert som utdanning og inntekt.

Middelaldrende kvinner som bruker kosttilskudd er eldre, har lengre utdanning, høyere inntekt og lavere BMI enn ikke-brukerne. De er dessuten i større grad ikke-røykere og bruker mere legemidler.

Kvinnenes selvopplevde helse har liten innvirkning på bruken av kosttilskudd.

7 REFERANSER

1. WHO. (2002). "Traditional Medicine Strategy 2002-2005". Lastet ned: 12.05.2012, Sist oppdatert: 2002, Tilgjengelig fra: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf.
2. Helse- og omsorgsdepartementet. (2004). "LOV-2003-06-27-64 Lov om alternativ behandling av sykdom mv.". Lastet ned: 12.12.2011, Sist oppdatert: 11.12.2011, Tilgjengelig fra: <http://www.lovdatab.no/all/nl-20030627-064.html>
3. Johannessen, M. (2009). "Populært alternativ". Lastet ned: 25.04.2012, Sist oppdatert: 23.11.2009, Tilgjengelig fra: <http://nhi.no/livsstil/helsetjenesten/alternativ-komplementer-medisin/alternativ-medisin-16996.html>
4. Statens legemiddelverk. (2012). "Forskjellen på plantebaserte legemidler og naturlegemidler". Lastet ned: 12.04.2012, Sist oppdatert: 13.01.2012, Tilgjengelig fra: http://legemiddelverket.no/templates/InterPage_83413.aspx?filterBy=
5. Statens legemiddelverk. (2012). "Godkjente plantebaserte legemidler". Lastet ned: 25.04.2012, Sist oppdatert: 13.01.2012, Tilgjengelig fra: http://www.legemiddelverket.no/templates/InterPage_16198.aspx?filterBy=CopyToPharma
6. Helsedepartementet. (2004). "Naturmiddelutredningen - Høringsnotat". Lastet ned: 25.04.2012, Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hd/hdk/2004/0004/ddd/pdfv/201994-naturlegemiddel.pdf>
7. Helse- og omsorgsdepartementet. (2004). "FOR 2004-05-20 nr 755: Forskrift om kosttilskudd". Lastet ned: 12.04.2012, Sist oppdatert: 01.04.2012, Tilgjengelig fra: <http://www.lovdatab.no/cgi-wift/ldles?doc=/sf/sf/sf-20040520-0755.html>
8. Folkehelseinstituttet. (2005). "Definisjoner - sosiale ulikheter i helse - En faktarapport". Lastet ned: 12.04.2012, Sist oppdatert: 06.04.2011, Tilgjengelig fra: <http://www.fhi.no/dav/1AE74B1D58.pdf>
9. Folkehelseinstituttet, *Sosial ulikhet i helse - En faktarapport*. 2007. **1**(1).
10. MacMahon, B., Cole, P., et al. (1970). "Age at first birth and breast cancer risk." *Bull World Health Organ*. **43**(2): 209-21.
11. Braaten, T., *Explaining the socioeconomic variation in incidence and survival of cancer*, in *Institutt for samfunnsmedisin 2008*, Universitetet i Tromsø.
12. Waaseth, M., A.E. Eggen, and S. Grimsgaard, *Natural remedies in Scandinavia-authorization and sales*. *Pharm World Sci*, 2007. **29**(3): p. 137-45.
13. Hanssen, B., et al., *Use of complementary and alternative medicine in the Scandinavian countries*. *Scand J Prim Health Care*, 2005. **23**(1): p. 57-62.
14. Helsedirektoratet. (2011). "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer". *Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Lastet ned: 13.05.2012, Tilgjengelig fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Sider/default.asp>.

15. Fønnebø, V., et al., *Bruk av alternativ behandling i Norge*. Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin, 2007.
16. *Bransjerådet for naturmidler. "Markedsstatistikk". Lastet ned: 24.04.2012, Tilgjengelig fra:*
http://brn.no/brn.no/brnno/Nyheter_og_presse/Markedsdata/Statistikk/
17. Nakling, M., *Bruk av legemidler og kosttilskudd blant postmenopausale kvinner i ACUFLASH-studien*, in *Institutt for farmasi2008*, Universitetet i Tromsø: <http://www.ub.uit.no>. p. 133.
18. Ramm, J., *Alternativ behandling: Helse - flere velger alternativt. Samfunnsspeilet / Statistisk sentralbyrå*, 2010. **2**.
19. Dahle, E.J., S. Lydersen, and M.H. Moen, *Bruk av østrogen og alternativ behandling blant norske kvinner 50 - 69 år*. Tidsskr Nor Laegeforen, 2006. **126**(3): p. 318-320.
20. Archer, S.L., et al., *Association of Dietary Supplement Use with Specific Micronutrient Intakes among Middle-Aged American Men and Women: The INTERMAP Study*. J Am Diet Assoc, 2005. **105**(7): p. 1106-1114.
21. Rock, C.L., *Multivitamin-multimineral supplements: who uses them?* Am J Clin Nutr, 2007. **85**(1): p. 2775-2795.
22. Mursu, J., et al., *Dietary supplements and mortality rate in older women: the Iowa Women's Health Study*. Arch Intern Med, 2011. **171**(18): p. 1625-33.
23. Engeset, D., et al., *Dietary patterns and lifestyle factors in the Norwegian EPIC cohort: the Norwegian Women and Cancer (NOWAC) study*. Eur J Clin Nutr, 2005. **59**(5): p. 675-84.
24. Brustad, M., T. Braaten, and E. Lund, *Predictors for cod-liver oil supplement use-the Norwegian Women and Cancer Study*. Eur J Clin Nutr, 2004. **58**(1): p. 128-36.
25. *Mattilsynet. (2011). "Nasjonalt tilsynsprosjekt 2011 - Plantebaserte kosttilskudd". Lastet ned: 08.12.2011, Sist oppdatert: 05.12.2012, Tilgjengelig fra:*
http://www.mattilsynet.no/aktuelt/nyhetsarkiv/mat/kosttilskudd/v_r_skeptisk_n_r_du_handler_kosttilskudd_97586
26. *Bransjerådet for Naturmidler. (2006). "Egenbehandling - et verdifullt bidrag for folkehelse og velferd". Lastet ned: 09.05.2012, Sist oppdatert: 10.08.2006, Tilgjengelig fra: <http://www.brn.no>*
27. *Natural Medicines Comprehensive Database. (2012). "St. John's wort"., Lastet ned: 02.04.2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, Tilgjengelig fra:*
<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=329&ds=interdrug&name=ST.+JOHN'S+WORT&lang=0&searchid=34685249>
28. Krogstad, T., *Bruk av kosttilskudd, plantebaserte legemidler og naturlegemidler i Norge*. Norsk Farmaceutisk Tidsskrift, 2011. **12**.
29. Bjermeland, M., *Kosttilskudd til besvær*. Norsk Farmaceutisk Tidsskrift, 2008. **1**: p. 7-13.
30. Hansen, K. (2010). *"Fortrolighet og etikk"*. Lastet ned: 12.04.2012, Sist oppdatert: 08.03.2010, Tilgjengelig fra:
http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p_document_id=176490&p_dimension_id=881111&p_menu=42374.

31. Hansen, K. (2011). "Velkommen til Kvinner og kreft". Lastet ned: 14.04.2012, Sist oppdatert: 16.12.2011, Tilgjengelig fra: http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p_document_id=150476&p_dimension_id=88111&p_menu=42374&p_lang=2.
32. Skeie, G., et al., *Use of dietary supplements in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition calibration study*. Eur J Clin Nutr, 2009. **63 Suppl 4**: p. 226-38.
33. Lund, E. *Sosioøkonomisk status, selvurdert helse og sykdom blant norske kvinner i alderen 45 - 64 år*. Tidsskr Nor Lægeforen 2000 20.04.2000. Lastet ned:17.04.2012; Tilgjengelig fra: <http://tidsskriftet.no/article/948>.
34. Lund, E., et al., *Cohort profile: The Norwegian Women and Cancer Study-NOWAC-Kvinner og kreft*. Int J Epidemiol, 2008. **37**(1): p. 36-41.
35. Lund, E., et al., *External validity in a population-based national prospective study-the Norwegian Women and Cancer Study (NOWAC)*. Cancer Causes Control, 2003. **14**(10): p. 1001-1008.
36. Boyer, E., *Issues in the management of dietary supplement use among hospitalized patients*. J Med Toxicol, 2005. **1**(1): p. 30-34.
37. Tovar, R.T. and R.M. Petzel, *Herbal Toxicity*. Disease-a-Month, 2009. **55**(10): p. 592-641.
38. Caredirect.no. (2012). "Tonalin CLA". Lastet ned: 13.05.2012, Tilgjengelig fra: [http://www.caredirect.no/tonalin-
cla?gclid=CMWs2uLI_a8CFe4tmAodTiBSDw](http://www.caredirect.no/tonalin-cla?gclid=CMWs2uLI_a8CFe4tmAodTiBSDw).
39. Gardiner, P., et al., *Factors associated with herbal therapy use by adults in the United states*. Alternative Therapies in Health and medicine, 2007. **13**(2): p. 22-9.
40. Frost, S., *Dokumentasjon av Q10*. Norsk Farmaceutisk Tidsskrift, 2003. **111**(10): p. 20-1.
41. Helse- og omsorgsdepartementet. (1998). "NOU 1998: 21 Alternativ medisin - 7 Brukerne av alternativmedisinske behandlingsformer". Lastet ned: 16.05.2012, Tilgjengelig fra: [http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1998/nou-1998-
21/8.html?id=141415](http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1998/nou-1998-21/8.html?id=141415).
42. Statistisk sentralbyrå. (2010). "Husholdninger, etter statistikkvariabel og region - 2010". Lastet ned: 15.05.2012, Tilgjengelig fra: <http://statbank.ssb.no/statistikkbanken/>.
43. Waaseth, M., et al., *Hormone replacement therapy use and plasma levels of sex hormones in the Norwegian Women and Cancer postgenome cohort - a cross-sectional analysis*. BMC Womens Health, 2008. **8**: p. 1.
44. Lund, E., et al., *External validity in a population-based national prospective study--the Norwegian Women and Cancer Study (NOWAC)*. Cancer Causes Control, 2003. **14**(10): p. 1001-8.
45. Norsk helseinformatikk. (2010). "Nattlysolje". Lastet ned: 09.05.2012, Sist oppdatert: 21.02.2010, Tilgjengelig fra: [http://nhi.no/livsstil/helsetjenesten/alternativ-komplementer-
medisin/nattlysolje-34452.html](http://nhi.no/livsstil/helsetjenesten/alternativ-komplementer-medisin/nattlysolje-34452.html).

8 APPENDIKS

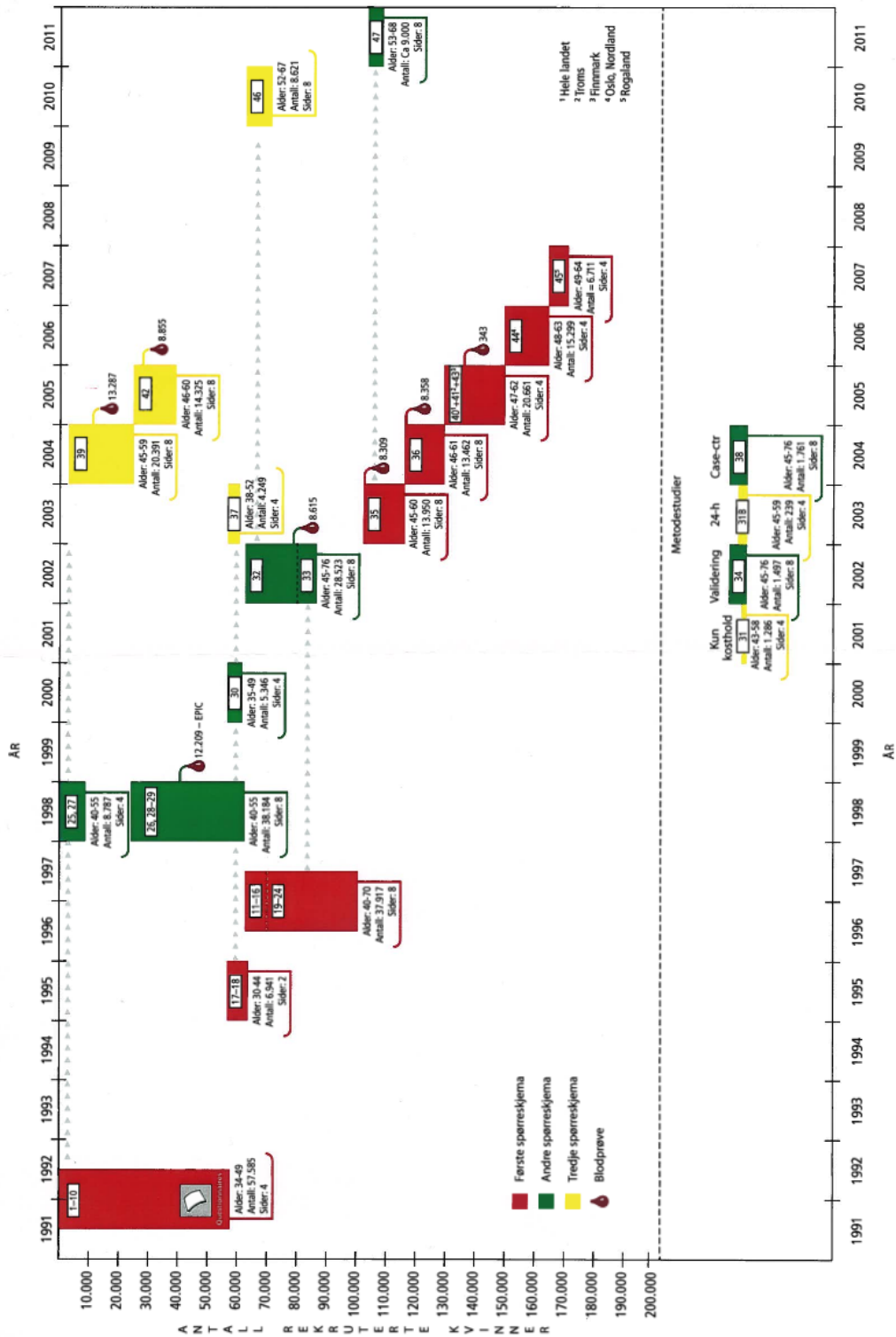
8.1 Oversikt over utsendelser (puljer) av spørreskjema i Kvinner og kreft

Pulje nr.*	Blodskjema utsendt	Responsrate (%)**	Hovedspørreskjema utsendt	1., 2. eller 3. gangs deltakere
4	18.08.03	75,0	Vinter/vår 2002	2
23	12.01.04	71,2	Vinter/vår 2002	2
28	26.08.04	70,8	Høst 2003	1
54	10.01.05	70,4	Vinter 2004	1
55	10.01.05	73,8	Vinter 2004	1
75	18.04.05	69,4	Vinter 2004	1
77	11.04.05	89,0	Høst 2004	3
98	31.10.05	66,2	Høst 2004	3
107	09.01.06	60,4	Høst 2004	3

* Av totalt 140 puljer

** Totalt 4500 invitasjoner (500 invitasjoner per pulje á 9 puljer), herav 3231 svar (71,8 %)

8.2 Oversikt over utsendelser av spørreskjema i Kvinner og kreft



8.3 Hovedspørreskjema i Kvinner og kreft

8.3.1 Førstegangsskjema (røde)

KVINNER OG KREFT		KONFIDENSIELT	Vinter 2004																														
<p>Hvis du samtykker i å være med, sett kryss for JA i ruten ved siden av. Dersom du ikke ønsker å delta kan du unngå puring ved å sette kryss for NEI og returnere skjemaet i vedlagte svarkonvolutt. Vi ber deg fylle ut spørreskjemaet så nøyte som mulig.</p> <p>Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.</p> <p>Med vennlig hilsen Eiliv Lund Professor dr. med</p>		<div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Jeg samtykker i å delta i JA <input type="checkbox"/></p><p>spørreskjemaundersøkelsen NEI <input type="checkbox"/></p></div>																															
Forhold i oppveksten		Overgangsalder																															
<p>I hvilken kommune har du bodd lengre enn ett år? Alder</p> <p>1. Fødested: _____ Fra 0 år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>2. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>3. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>4. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>5. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>6. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p> <p>7. _____ Fra <input type="text"/> <input type="text"/> år til <input type="text"/> <input type="text"/> år</p>		<p>Har du regelmessig menstruasjon fremdeles?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Har uregelmessig menstruasjon</p> <p><input type="checkbox"/> Vet ikke (menstruasjon uteblitt pga. sykdom o.l.)</p> <p><input type="checkbox"/> Bruk av hormonpreparat med østrogen</p> <p><input type="checkbox"/> Nei</p> <p>Hvis Nei;</p> <p>har den stoppet av seg selv? <input type="checkbox"/></p> <p>operert vekk eggstokkene? <input type="checkbox"/></p> <p>operert vekk livmoren? <input type="checkbox"/></p> <p>annet? <input type="checkbox"/></p> <p>Alder da menstruasjonen opphørte? <input type="text"/> <input type="text"/></p>																															
Høyde og vekt		Graviditeter, fødsler og amming																															
<p>Hvor høy er du? (i hele cm.) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Hvor mye veide du da du var 16 år? (i hele kg.) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Hvor mye veier du i dag? (i hele kg.) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Kroppstype i 1. klasse. (Sott ett kryss)</p> <p><input type="checkbox"/> veldig tynn <input type="checkbox"/> tynn <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> tykk <input type="checkbox"/> veldig tykk</p>		<p>Har du noen gang vært gravid? Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/></p> <p>Hvis Ja; fyll ut for hvert barn du har født opplysninger om fødselsår og antall måneder du ammet (fylles også ut for døde/døde eller for barn som er døde senere i livet). Dersom du ikke har født barn fortsetter du ved neste spørsmål.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Barn</th><th>Fødselsår</th><th>Antall måneder med amming</th><th>Barn</th><th>Fødselsår</th><th>Antall måneder med amming</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td>5</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td></tr><tr><td>2</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td>6</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td></tr><tr><td>3</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td>7</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td></tr><tr><td>4</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td>8</td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td><td><input type="text"/> <input type="text"/></td></tr></tbody></table>		Barn	Fødselsår	Antall måneder med amming	Barn	Fødselsår	Antall måneder med amming	1	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	5	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	2	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	6	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	3	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	7	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	4	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	8	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Barn	Fødselsår	Antall måneder med amming	Barn	Fødselsår	Antall måneder med amming																												
1	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	5	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>																												
2	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	6	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>																												
3	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	7	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>																												
4	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	8	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>																												
Selvopplevd helse		Bruk av hormonpreparater med østrogen i overgangsalderen																															
<p>Oppfatter du din egen helse som; (Sott ett kryss)</p> <p>Meget god <input type="checkbox"/> God <input type="checkbox"/> Dårlig <input type="checkbox"/> Meget dårlig</p>		<p>Har du noen gang brukt østrogen-tabletter/plaster? _____ Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/></p> <p>Hvis Ja; hvor mange år har du brukt østrogen-tabletter/plaster i alt? <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Hvor gammel var du første gang du brukte østrogen-tabletter/plaster? <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Bruker du tabletter/plaster nå? _____ Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/></p>																															
Menstruasjonsforhold																																	
<p>Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon første gang? <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>Hvor mange år tok det før menstruasjonen ble regelmessig?</p> <p><input type="checkbox"/> Ett år eller mindre <input type="checkbox"/> Mer enn ett år</p> <p><input type="checkbox"/> Aldri <input type="checkbox"/> Husker ikke</p>																																	

UTFYLLENDE SPØRSMÅL TIL ALLE SOM HAR BRUKT ELLER BRUKER PREPARATER MED ØSTROGEN I FORM AV TABLETTER ELLER PLASTER.

Hvis du har svart «nei» på spørsmålene om hormonbruk i overgangsalderen, kan du gå videre til spørsmålene under «P-piller». Har du svart «ja», ber vi deg utdype dette nærmere ved å svare på spørsmålene nedenfor. For hver periode med sammenhengende bruk av samme hormonpreparat håper vi du kan si oss hvor gammel du var da du startet, hvor lenge du brukte det samme hormonpreparatet og navnet på dette. Dersom du har hatt opphold eller skiftet merke skal du besvare spørsmålene for en ny periode. Dersom du ikke husker navnet på hormonpreparatet, sett «usikker». For å hjelpe deg til å huske navnet på hormonpreparatene ber vi deg bruke den vedlagte brosjyre som viser bilder av hormonpreparater som har vært solgt i Norge. Vennligst oppgi også nummer på hormontabletten/plasteret som står i brosjyren.

Periode	Alder ved start	Brukt samme hormon-tablett/plaster/sammenhengende år		Nr.	Hormontablett/plaster (se brosjyre) Navn
		år	måned		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

P-pillebruk

Har du brukt p-piller eller minipiller? _____ Ja Nei

Hvis ja, hvor mange år har du brukt p-piller i alt _____

Bruker du p-piller nå? _____ Ja Nei

For p-pillebruk ønsker vi å få vite navnet på p-pillen, årstallet du startet å bruke den og hvor lenge du brukte dette merket sammenhengende. Dersom du har hatt opphold eller skiftet merke start på ny linje. For å hjelpe deg å huske navnet ber vi deg bruke den vedlagte brosjyren. Vennligst oppgi nummeret på p-pillen.

Periode	Alder ved start	Brukt samme p-piller sammenhengende		Nr.	P-piller (se brosjyre) Navn
		år	måned		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Hormonspiral

Har du noen gang brukt **hormonspiral (Levonova)**? _____ Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange hele år har du brukt hormonspiral i alt? _____

Hvor gammel var du første gang du fikk innsatt **hormonspiral**? _____

Bruker du **hormonspiral** nå? _____ Ja Nei

Østrogenpreparat til lokal bruk i skjeden

Har du noen gang brukt østrogenkrem/stikkpille? _____ Ja Nei

Hvis Ja; bruker du krem/stikkpille nå? _____ Ja Nei

Andre legemidler

Bruker du noen av disse legemidlene daglig nå?

Fontex, Fluoxetin _____ Ja Nei

Cipramil, Citalopram, Desital _____ Ja Nei

Seroxat, Paroxetin _____ Ja Nei

Zoloft _____ Ja Nei

Fevarin _____ Ja Nei

Cipralax _____ Ja Nei

Hvis Ja; hvor lenge har du brukt dette legemidlet sammenhengende? Måneder År

Har du benyttet noen av disse legemidlene tidligere? _____ Ja Nei

Hvis Ja; hvor lenge har du benyttet disse legemidlene i alt? År

Sykdom

Har du eller har du hatt noen av følgende sykdommer?

	Ja	Nei	Hvis ja: Alder ved start
Kreft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hjertesvikt/hjertekrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Slag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Sukkersyke (diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Depresjon (oppøst lege)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Røykevaner

Har du i løpet av livet røykt mer enn 100 sigaretter til sammen? Ja Nei

Hvor gammel var du da du tok din første sigarett?

Hvis Ja, ber vi deg om å fylle ut for hver aldersgruppe i livet hvor mange sigaretter du i gjennomsnitt røykte pr. dag i den perioden.

Alder	Antall sigaretter hver dag						
	0	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25+
10-14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40-49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Røyker du daglig nå? Ja Nei

Røykte noen av dine foreldre da du var barn? Ja Nei

Hvis Ja, hvor mange sigaretter røykte de til sammen pr. dag?

Brystkreft i nærmeste familie

Har noen nære slektninger hatt brystkreft?

	Ja	Nei	Vet ikke	Alder ved start
Datter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Søster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Mammografiundersøkelse

Har du vært til undersøkelse av brystene med mammografi? Ja Nei

Hvis Ja; hvor gammel var du første gangen? (i år)

Hvor mange ganger har du vært undersøkt?

- etter invitasjon fra Mammografiprogrammet
- etter henvisning fra lege
- uten henvisning fra lege

Fysisk aktivitet

Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra svært lite til svært mye. Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet, samt trening og annen fysisk aktivitet som tur-gåing o.l. Sett kryss over det tallet som best angir ditt nivå av fysisk aktivitet.

Alder	Svært lite					Svært mye				
14 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange timer pr. dag i gjennomsnitt går eller spaserer du utendørs?

	sjelden/ aldri	mindre enn 1/2 time	1/2-1 time	1-2 timer	mer enn 2 timer
Vinter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For hver av følgende aktiviteter du deltar i, ber vi deg oppgi hvor mange minutter pr. dag du bruker i gjennomsnitt til hver av aktivitetene.

Fritidsaktivitet	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Se på TV	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lesing	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Håndarbeid/hobby	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hagearbeid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dusj/bad/leganpleie	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trening/jogging	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sykling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hvor mange hele timer pr. dag bruker du på arbeidsplassen i gjennomsnitt til å

Sitte	<input type="text"/>
Stå	<input type="text"/>
Gå	<input type="text"/>
Løfte	<input type="text"/>
Tunge løft/pleie	<input type="text"/>
Hvor mange trapper (hele etasjer) går du i gjennomsnitt pr. dag.	<input type="text"/>

Kosthold

Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt?

(Søtt gjerne flere kryss)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Er vegetarianer/veganer | <input type="checkbox"/> Har anoreksi |
| <input type="checkbox"/> Spiser ikke norsk kost til daglig | <input type="checkbox"/> Har bulimi |
| <input type="checkbox"/> Har allergi/intoleranse | <input type="checkbox"/> Prøver å gå ned i vekt |
| <input type="checkbox"/> Kronisk sykdom | |

Vi er interessert i å få kjennskap til hvordan kostholdet ditt er vanligvis. Kryss av for hvert spørsmål om hvor ofte du i gjennomsnitt siste året har brukt den aktuelle matvaren, og hvor mye du pleier å spise/drikke hver gang.

Hvor mange glass melk drikker du vanligvis av hver type? (Søtt ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Helmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange kopper kaffe/te drikker du vanligvis av hver sort? (Søtt ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6-7 pr. dag	8+ pr. dag
Kokekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traktekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulverkaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svart te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønn te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Braker du til kaffe eller te følgende:

	Kaffe		Te	
Sukker (ikke kunstig søtstoff)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei
Melk eller fløte	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei

Hvor mange glass vann drikker du vanligvis? (Søtt ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Springvann/flaskevann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange glass appelsinjuice, saft og brus drikker du vanligvis? (Søtt ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Appelsinjuice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus sukkerfri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du yoghurt (1 beger)? (Søtt ett kryss)

- Aldri/sjelden 1 pr. uke 2-3 pr. uke 4+ pr. uke

Hvor ofte spiser du kornblanding, havregryn eller müsli? (Søtt ett kryss)

- Aldri/sjelden 1-3 pr. uke 4-6 pr. uke 1 pr. dag

Hvor mange skiver brød/rundstykker og knekkebrød/skonrokker spiser du vanligvis? (1/2 rundstykke = 1 brødskeiv) (Søtt ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-7 pr. uke	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6+ pr. dag
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knekkp/halvflint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flint brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knekkbrød o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedenfor er det spørsmål om bruk av ulike påleggstyper. Vi spør om hvor mange brødskeiver med det aktuelle pålegget du pleier å spise. Dersom du også bruker matvarene i andre sammenhenger enn til brød (f. eks. til vafler, frokostblandinger, grøt), ber vi om at du tar med dette når du besvarer spørsmålene.

På hvor mange brødskeiver bruker du? (Søtt ett kryss pr. linje)

	0 pr. uke	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brun ost, halvt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, halvt/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, halvt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, halvt/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttpålegg, Laverpostol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rokosalat, italiensk o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

På hvor mange brødskeiver pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist? (Søtt ett kryss pr. linje)

	0 pr. uke	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ pr. uke
Makrell i tomat, rekt makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaviar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild/Ansjos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks (gravoholdt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet fiskepålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva slags fett bruker du vanligvis på brødet? (Søtt gjerne flere kryss)

- Bruker ikke fett på brødet
 Smør
 Hard margarin (f. eks. Per, Melange)
 Myk margarin (f. eks. Soft, Vita, Solsikke)
 Smørblandet margarin (f.eks. Bremyk)
 Brelett
 Lettmargarin (f. eks. Soft light, Letta)
 Middels lett margarin (f. eks. Olivero, Omega)

Dersom du bruker fett på brødet, hvor tykt lag pleier du å smøre på? (En kuvertpakke med margarin veier 12 gram). (Søtt ett kryss)

- Skapet (3 g) Tynt lag (5 g) Godt dekket (8 g) Tykt lag (12 g)

Hvor ofte spiser du frukt? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2-4 pr.uke	5-6 pr.uke	1 pr.dag	2+ pr.dag
Epler/pærer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsiner o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bananer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du ulike typer grønnsaker? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2 pr.uke	3 pr.uke	4-5 pr.uke	6-7 pr.uke
Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blandet salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsakblandning (bæver)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For de grønnsakene du spiser, kryss av for hvor mye du spiser hver gang. (Sett ett kryss for hver sort)

- gulrøtter	<input type="checkbox"/> 1/2 stk.	<input type="checkbox"/> 1 stk.	<input type="checkbox"/> 1 1/2 stk.	<input type="checkbox"/> 2+ stk.
- kål	<input type="checkbox"/> 1/2 dl	<input type="checkbox"/> 1 dl	<input type="checkbox"/> 1 1/2 dl	<input type="checkbox"/> 2+ dl
- kålrot	<input type="checkbox"/> 1/2 dl	<input type="checkbox"/> 1 dl	<input type="checkbox"/> 1 1/2 dl	<input type="checkbox"/> 2+ dl
- brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/> 1-2 buketter	<input type="checkbox"/> 3-4 buketter	<input type="checkbox"/> 5+ buketter	
- blandet salat	<input type="checkbox"/> 1 dl	<input type="checkbox"/> 2 dl	<input type="checkbox"/> 3 dl	<input type="checkbox"/> 4+ dl
- tomat	<input type="checkbox"/> 1/4	<input type="checkbox"/> 1/2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2+
- grønnsakblanding	<input type="checkbox"/> 1/2 dl	<input type="checkbox"/> 1 dl	<input type="checkbox"/> 2 dl	<input type="checkbox"/> 3+ dl

Hvor mange poteter spiser du vanligvis (kokte, stekte, mos)? (Sett ett kryss)

Spiser ikke/spiser sjelden poteter

1-4 pr. uke 5-6 pr. uke 1 pr. dag 2 pr. dag

3 pr. dag 4+ pr. dag

Hvor ofte bruker du ris og spagetti/makaroni? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr. uke
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spagetti, makaroni, nudler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du grøt? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	1+ pr. dag
Fisegrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen grøt (havre o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fisk

Vi vil gjerne vite hvor ofte du pleier å spise fisk, og ber deg fylle ut spørsmålene om fiskeforbruk så godt du kan. Tilgangen på fisk kan variere gjennom året. Vær vennlig å markere i hvilke årstider du spiser de ulike fiskeslagene.

	aldri/sjelden	litt mye hele året	vinter	vår	sommer	hest
Torsk, sol, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndra, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende til middag? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Kokt torsk, sol, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stekt torsk, sol, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndra, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fisk, hvor mye spiser du vanligvis pr. gang? (1 skive/stykke = 150 gram)

Kokt fisk (skive) 1 1,5 2 3+

Stekt fisk (stykke) 1 1,5 2 3+

Hvor mange ganger pr. år spiser du fiskeinnmat? (Sett ett kryss pr. linje)

	0	1-3	4-6	7-9	10+
Rogn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskelever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fiskelever, hvor mange spise-skjeer pleier du å spise hver gang? (Sett ett kryss)

1 2 3-4 5-6 7+

Hvor ofte bruker du følgende typer fiskemat? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Fiskekaker/pudding/boller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flukkfisk/fiskogstang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frityrfisk/fiskopinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre fiskerottler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor stor mengde pleier du vanligvis å spise av de ulike rettene? (Sett ett kryss for hver linje)

- fiskekaker/pudding/boller (stk.) 1 2 3 4+
 (2 fiskeboller=1 fiskekake)
- plukktfisk, fiskemateng (dl) 1-2 3-4 5+
- fribyttsk, fiskapinner (stk.) 1-2 3-4 5-6 7+

I tillegg til informasjon om fiskeforbruk er det viktig å få kartlagt hvilket tilbehør som blir servert til fisk.

Hvor ofte bruker du følgende til fisk? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Smøttol smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smøttol eller fast margarin/fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solerosme (35%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løtrosme (20%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus med fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus uten fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For de ulike typene tilbehør du bruker til fisk, vær vennlig å kryss av for hvor mye du vanligvis pleier å spise.

- smøttol smør (ss) 1/2 1 2 3 4+
- smøttol margarin (ss) 1/2 1 2 3 4+
- solerosme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- løtrosme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- saus med fett (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+
- saus uten fett (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+

Hvor ofte spiser du skalldyr (f. eks. reker, krabbe og skjell)? (Sett ett kryss)

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd. 2-3 pr. mnd. 1+ pr. uke

Andre matvarer

Hvor ofte spiser du reinkjøtt?

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd. 2-3 pr. mnd. 1 pr. uke
 2-3 pr. uke 4+ pr. uke

Hvor ofte spiser du følgende kjøtt- og fjærkreretter?

(Sett ett kryss for hver rett)	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Steik (okse, svin, lår)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koteletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttkaker, karbonader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryterett, lapskaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza med kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre kjøttretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser følgende retter, oppgi mengden du vanligvis spiser: (Sett ett kryss for hver linje)

- steik (skvor) 1 2 3 4+
- koteletter (stk.) 1/2 1 1,5 2+
- kjøttkaker, karbonader (stk.) 1 2 3 4+
- pølser (stk. à 150g) 1/2 1 1,5 2+
- gryterett, lapskaus (dl) 1-2 3 4 5+
- pizza mvkjøtt (stykke à 100 g) 1 2 3 4+

Hvor mange egg spiser du vanligvis i løpet av en uke? (stekte, kokte, eggerøre, omelett) (Sett ett kryss)

- 0 1 2 3-4
 5-6 7+

Hvor ofte spiser du iskrem? (til dessert, krone-is osv.)

Sett ett kryss for hvor ofte du spiser iskrem om sommeren, og ett kryss for resten av året)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
-Om sommeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye is spiser du vanligvis pr. gang? (Sett ett kryss)

- 1 dl 2 dl 3 dl 4+ dl

Hvor ofte spiser du bakevarer som boller kaker, wienerbrød eller småkaker (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Gjærbakst (boller o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wienerbrød, kringla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannekaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaffler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Småkaker, kjøks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du dessert? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Pudding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/karamell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikrem, tromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompott, fruktgrøt, hammettsk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordbær (friske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre bær (friske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du sjokolade? (Sett ett kryss)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Mørk sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser sjokolade, hvor mye pleier du vanligvis å spise hver gang? Tenk deg størrelsen på en Kvikk-Lunsj sjokolade, og oppgi hvor mye du spiser i forhold til den.

1/4 1/2 3/4 1 1,5 2+

Hvor ofte spiser du snacks? (Sett ett kryss)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Potetchips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre nøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tran og fiskeoljekapsler

Braker du tran (flytende)? Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tran?

Sett ett kryss for hver linje.

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye tran pleier du å ta hver gang?

1 ts. 1/2 ss. 1+ ss.

Braker du tranpiller/fiskeoljekapsler? Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tranpiller/fiskeoljekapsler?

Sett ett kryss for hver linje.

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilken type tranpiller/fiskeoljekapsler bruker du vanligvis, og hvor mange pleier du å ta hver gang? Antall

Navn _____ Antall

Kosttilskudd

Braker du kosttilskudd? Ja Nei

Hvis ja, hvor ofte bruker du kosttilskudd? (Sett ett kryss pr. linje)

Navn på vitamin/mineralttilskudd:	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Braker du soyapreparater mot plager i overgangsalderen? Ja Nei

Varm mat

Hvor mange ganger i løpet av en måned spiser du varm mat?

	Antall
Til frokost	<input type="text"/>
Til lunsj	<input type="text"/>
Til middag	<input type="text"/>
Til kvelds	<input type="text"/>

Alkohol

Er du totalavholdskvinne? Ja Nei

Hvis Nei; hvor ofte og hvor mye drakk du i gjennomsnitt siste året? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Øl (1/2 l)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin (glass)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennevinn (anis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likør/Habit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiale forhold

Er du: (Sett ett kryss)

gift samboer ugift skilt enke

Hvor mange års skolegang/yrkesutdannelse har du i alt, ta med folkeskole og ungdomsskole?

Hvor mange personer er det i ditt hushold?

Hvor høy er bruttoinntekten i husholdet pr. år?

under 150.000 kr.	<input type="checkbox"/>	151.000-300.000 kr.	<input type="checkbox"/>
301.000-450.000 kr.	<input type="checkbox"/>	451.000-600.000 kr.	<input type="checkbox"/>
601.000-750.000 kr.	<input type="checkbox"/>	over 750.000 kr.	<input type="checkbox"/>

Hva er din arbeidssituasjon? (sett kryss)

Arbeider heltid Arbeider deltid Pensjonist
 Hjemmearbeidende Under utdanning Uføretrygdet
 Under attføring Arbeidssøkende

Yrke:

Hvordan var de økonomiske forhold i oppveksten?

Meget gode Gode
 Dårlige Meget dårlige

Arbeider du utendørs i yrkessammenheng? Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange timer pr. uke?Sommervinter

Solvaner

Får du fregner når du soler deg? ...Ja Nei

Hvilken øyefarge har du? (sett ett kryss) brun grå, grønn eller blanding blå

Hva er din opprinnelige hårfarge? (sett ett kryss) mørkbrun, svart brun blond, gul rød

For å kunne studere effekten av soling på risiko for hudkreft ber vi deg gi opplysninger om hudfarge. Sett ett kryss på det tallet under fargen som best passer din naturlige hudfarge (uten soling)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hvor mange ganger pr. år er du blitt forbrent av solen slik at du har fått svis og blemmer med avflassing etterpå? (ett kryss for hver aldersgruppe)

Alder	Aldri	Høyst 1 gang pr. år	2-3 g. pr. år	4-5 g. pr. år	6 eller flere ganger
Før 10 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-19 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange uker soler du deg pr. år i syden?

Alder	Aldri	1 uke	2-3 uker	4-5 uker	7 uker eller mer
Før 10 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-19 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange uker pr. år soler du deg i Norge eller utenfor syden?

Alder	Aldri	1 uke	2-3 uker	4-5 uker	7 uker eller mer
Før 10 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-19 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte dusjer eller bader du?

	mer enn 1 g. dagl.	1 g. dagl.	4-6 g. pr. uke	2-3 g. pr. uke	1 g. pr. uke	2-3 g. pr. mnd.	sjelden/aldri
Med sape/shampo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uten sape/shampo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når bruker du krem med solfaktor? (sett ett kryss)

i påsken i Norge eller utenfor syden sjelden i syden aldri

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

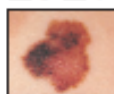
	påsken	i Norge eller utenfor syden	sjelden i syden
1 dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For 10 år siden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

Alder	Aldri	Sjelden	1 gang pr. mnd.	2 ganger pr. mnd.	3-4 ganger pr. mnd.	oftere enn 1 gang pr. uke
Før 10 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-19 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange uregelmessige foflekker større enn 5 mm har du sammenlagt på begge beina (fra tærne til lysken)? Tre eksempler på foflekker større enn 5 mm med uregelmessig form er vist i nedenfor.

0 1 2-3 4-6 7-12 13-24 25+



5 mm

Hvor ofte bruker du følgende hudpleiemidler?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Ansiktskrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håndkrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Body lotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfyme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Til slutt vil vi spørre deg om ditt samtykke til å kontakte deg på nytt pr. post. Vi vil hente adressen fra det sentrale personregister.

Ja Nei

Er du villig til å avgi en blodprøve?

Ja Nei

Takk for at du ville delta i undersøkelsen

8.3.2 Annengangsskjema (grønne)

KVINNER OG KREFT

Hvis du samtykker i å være med, sett kryss for JA i ruten ved siden av. Dersom du ikke ønsker å delta kan du unngå purring ved å sette kryss for NEI og returnere skjemaet i vedlagte svarkonvolutt.

Hvis du vil være med, ber vi deg fylle ut spørreskjemaet så nøyte som mulig, se orienteringen på brosjyren for nærmere opplysninger.

Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.

Med vennlig hilsen
Eiliv Lund
Professor dr. med

KONFIDENSIELT

Vinter 2002

Jeg samtykker i å delta i JA

spørreskjemaundersøkelsen NEI

Menstruasjonsforhold

Er menstruasjonen din; +

Regelmessig (naturlig)

Uregelmessig

Uteblitt pga. legemiddelbruk, sykdom, trening, annet

Sluttet/stoppet

Hvis du ikke har menstruasjon;

har den stoppet av seg selv? +

operert vekk begge eggstokkene?

operert vekk livmoren?

annet, angi

Alder da menstruasjonen opphørte?

Graviditeter

Har du noen gang vært gravid? Ja Nei

Hvis ja; hvor mange barn har du født (ta med dødlødte og barn som er døde senere i livet)?

P-pillebruk etter 1996

Har du brukt p-piller eller minipiller etter 1996? Ja Nei

Bruker du p-piller nå? Ja Nei

For p-pillebruk etter 1996 ønsker vi å få vite navnet på p-pillen, årstallet du startet å bruke den og hvor lenge du brukte dette merket sammenhengende. Dersom du har hatt opphold eller skiftet merke start på ny linje. For å hjelpe deg å huske navnet ber vi deg bruke den vedlagte brosjyren. Vennligst oppgi nummeret på p-pillen.

Årstall	Inndelt samme p-pill sammenhengende		P-pillene	
	år	måneder	Navn	Nr.
97				

Hormonspiral

Har du noen gang brukt hormonspiral (Levonova)? Ja Nei

Hvis ja; hvor mange hele år har du brukt hormonspiral i alt?

Hvor gammel var du første gang du fikk innsatt hormonspiral?

Bruker du hormonspiral nå? Ja Nei

Bruk av hormonpreparater med østrogen i overgangsalderen

Har du noen gang brukt østrogen-tabletter/plaster? Ja Nei

Hvis ja; hvor mange år har du brukt østrogen-tabletter/plaster i alt?

Hvor gammel var du første gang du brukte østrogen-tabletter/plaster?

Hva er den viktigste grunnen til at du begynte å bruke østrogen-tabletter/plaster? +

Lindre plager i overgangsalderen (hotetokter, uopplagthet, undertivspiger mm)

Forebygge benskjørhet (osteoporose)

Forebygge hjerte-/karsykdommer

Annet

Bruker du tabletter/plaster nå? Ja Nei +

Har østrogenpreparatene gitt deg bivirkninger? Ja Nei

Hvis ja; kryss av for hvilke bivirkninger:

Uregelmessige blødninger

Brystspenning

Kvalme/magasmerter

Hodepine

Vektøkning

Annet

Førte de ovennevnte bivirkninger til at du forandret østrogenbehandlingen din? _____ Ja Nei

Hvis ja; Skiftet østrogenpreparat Sluttet Annet, angi _____

UTFYLLENDE SPØRSMÅL TIL ALLE SOM ETTER 1996 HAR BRUKT ELLER BRUKER PREPARATER MED ØSTROGEN I FORM AV TABLETTER ELLER PLASTER.

For hver periode med sammenhengende bruk av samme østrogenpreparat håper vi du kan si oss hvor gammel du var da du startet, hvor lenge du brukte det samme østrogenpreparatet, og navnet på dette. Dersom du har hatt opphold eller skiftet merke, skal du besvare spørsmålene for en ny periode. Dersom du ikke husker navnet på østrogenpreparatet sett «usikker». For å hjelpe deg til å huske navnet på østrogenpreparatene ber vi deg bruke den vedlagte brosjyren som viser bilder av østrogenpreparater som har vært solgt i Norge. Vennligst oppgi også nummer på østrogen-tabletten/plasteret som står i brosjyren.

Årstall	Antall mnd. med samme preparat	Østrogenpreparat	
		Navn	Nr.
1997			
1998			
1999			
2000			
2001			
2002			

Sykdom

Har du eller har du hatt noen av følgende sykdommer?

	Ja	Nei	Hvis ja: Alder ved start
Høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hjertesvikt/hjertekrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Årebetennelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blodpropp i legg eller lår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Slag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Migrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Epilepsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sukkersyke (diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Endometriose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hypothyreose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Depresjon (oppsoekt lege)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rakitt (Engelsk syke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Slitasjegikt (artrose) i hofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Østrogenpreparat til lokal bruk i skjeden

Har du noen gang brukt østrogenkrem/stikkpille? _____ Ja Nei

Hvis ja; Bruker du krem/stikkpille nå? _____ Ja Nei

Selvopplevd helse

Oppfatter du din egen helse som; (Sett ett kryss) Meget god God Dårlig Meget dårlig

For følgende tilstander kryss av for hvilket år tilstanden oppsto eller angi årstall for perioden for 1997.

	for	97	97	98	99	00	01	02
Muskelsmerter (myalgi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibromyalgi/Fibrositt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kronisk tretthetssyndrom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggsmerter ukjent årsak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nakkeslengskade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteoporose/(b.skjørhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brudd								
Underarmen (håndledd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lårhalsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggvirvel (kompresjon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Røykevaner

Har du i løpet av livet røykt mer enn 100 sigaretter til sammen? _____ Ja Nei

Hvis ja, hvor mange sigaretter røykte du i gjennomsnitt pr. dag i perioden 1997-2001?

Årstall	0	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25+
1997-2001	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Røyker du daglig nå? _____ Ja Nei

Hvis nei, hvor gammel var du da du sluttet å røyke? _____

Hvor lenge oppholder du deg daglig i rom med tobakksrøyk?

+	På arbeid (ant. hele timer)	<input type="checkbox"/>
	Hjemme (ant. hele timer)	<input type="checkbox"/>

Røykte noen av de voksne hjemme da du var barn? _____ Ja Nei

Hvis ja, Bare mor Bare far Begge foreldre. _____

Brystkreft i nærmeste familie

Har noen nære slektninger hatt brystkreft?

	Ja	Nei	Vet ikke	Alder ved start
Datter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Søster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Hvor mange helsøsken har du?

(oppgi antall)

Hvilket nummer i søskenflokken er du?

Mammografiundersøkelse

Har du vært til undersøkelse av brystene med mammografi? Ja Nei

Hvis ja,

Hvor gammel var du første gangen? (i hele år)

Hvor mange ganger har du vært undersøkt?

-etter invitasjon fra Mammografiprogrammet

-etter henvisning fra lege

-uten henvisning fra lege



Fysisk aktivitet

Er det spesielle helsemessige forhold som har påvirket ditt normale aktivitetsnivå det siste året?

Hvis ja, årsak:

Varighet i hele måneder

Arbeid hjemme og ute

Hvor mange hele timer pr. uke bruker du i gjennomsnitt på:

Matlaging

Rengjøring

Klesvask

Innkjøp

Hvor mange hele timer pr. dag bruker du på arbeidsplassen i gjennomsnitt til:

Sitte

Stå

Gå

Løfte

Tunge løft/pleie

Hvor mange trapper (hele etasjer) går du i gjennomsnitt pr. dag.

Kryss ja eller nei for hver av følgende aktiviteter du deltar i. Hvis ja, oppgi hvor mange hele timer pr. uke du bruker i gjennomsnitt til hver av aktivitetene.

Eks. trener du 1 time = 1

Fritidsaktivitet Ja Nei Vinter Vår Sommer Høst

Fritidsaktivitet	Ja	Nei	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Eksempel: Jogging	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	1	2	1,2
Rask gange (1. eks. tur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Rollig gange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Sylding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Swimming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Gymnastikk/turningsøvinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Ballsport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Konkurranseshott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
TV/data (fritiden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Lesing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Håndarbeid/hobby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Kno/konserter/teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Forening/kurs/bingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Spise/sitte stille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Bilbruk (fritidshjelger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Snarydding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Hagearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Dusj/bad/legenpleie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Omorg (barnepass/pleie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Hvor mye sover du i gjennomsnitt pr. døgn?

	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Nattsovn (timer)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Middagshvile (min.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hvor mange timer pr. uke bruker du i gjennomsnitt til og fra arbeid?

	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Gå	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Syklo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bil	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Offentlig kommunikasjon	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra svært lite til svært mye. Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet, samt trening og annen fysisk aktivitet som tur-gåing o.l. Sett kryss over det tallet som best angir ditt nivå av fysisk aktivitet.

Alder	Svært lite					Svært mye				
30 år	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Høyde og vekt

Hvor høy er du? (i hele cm.) _____

Hvor mye veier du i dag? (i hele kg.) _____

Kosthold

Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt? (sett gjerne flere kryss)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Er vegetarianer/vegane | <input type="checkbox"/> Har anoreksi |
| <input type="checkbox"/> Spiser ikke norsk kost til daglig | |
| <input type="checkbox"/> Har allergi/intoleranse | <input type="checkbox"/> Har bulimi |
| <input type="checkbox"/> Kronisk sykdom | <input type="checkbox"/> Prøver å gå ned i vekt |

Vi er interessert i å få kjennskap til hvordan kostholdet ditt er vanligvis. Kryss av for hvert spørsmål om hvor ofte du i gjennomsnitt siste året har brukt den aktuelle matvaren, og hvor mye du pleier å spise/drikke hver gang.

Hvor mange glass melk drikker du vanligvis av hver type? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Helmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange kopper kaffe drikker du vanligvis av hver sort? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6-7 pr. dag	8+ pr. dag
Kokkekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traktekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulverkaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange glass appelsinjuice, saft og brus drikker du vanligvis? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Appelsinjuice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus sukkerfri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du yoghurt (1 beger)? (Sett ett kryss)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aldri/sjelden | <input type="checkbox"/> 2-3 pr. uke |
| <input type="checkbox"/> 1 pr. uke | <input type="checkbox"/> 4+ pr. uke |

Hvor ofte har du i gjennomsnitt siste året spist kornblanding, havregryn eller müsli? (Sett ett kryss)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aldri/sjelden | <input type="checkbox"/> 4-6 pr. uke |
| <input type="checkbox"/> 1-3 pr. uke | <input type="checkbox"/> 1 pr. dag |

Hvor mange skiver brød/rundstykker og knekkebrød/skonrokker spiser du vanligvis?

(1/2 rundstykke = 1 brødstykke) (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-7 pr. uke	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6+ pr. dag
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kneipp/halvtint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flint brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knekkebrød o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedenfor er det spørsmål om bruk av ulike påleggstyper. Vi spør om hvor mange brødskeer med det aktuelle pålegget du pleier å spise. Dersom du også bruker matvarene i andre sammenhenger enn til brød (f. eks. til vafler, frokostblandinger, grøt), ber vi om at du tar med dette når du besvarer spørsmålene.

På hvor mange brødskeer bruker du? (Sett ett kryss pr. linje)

	0 pr. uke	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Syltetøy og annet søtt pålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brun ost, halvt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, halvt/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hviltost, halvt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hviltost, halvt/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttpålegg, Løvepostol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

På hvor mange brødskeer pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist? (Sett ett kryss pr. linje)

	0 pr. uke	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ pr. uke
Makrell i tomat, rekt makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaviar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet fiskepålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva slags fett bruker du vanligvis på brødet? (Sett gjerne flere kryss)

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Bruker ikke fett på brødet |
| <input type="checkbox"/> Smør |
| <input type="checkbox"/> Hard margarin (f. eks. Per, Melange) |
| <input type="checkbox"/> Myk margarin (f. eks. Soft, Vita og Solsikke) |
| <input type="checkbox"/> Smørblandet margarin (f. eks. Bremyk) |
| <input type="checkbox"/> Brelett |
| <input type="checkbox"/> Lettmargarin (f. eks. Soft light, Letta) |
| <input type="checkbox"/> Middels lett margarin (f. eks. Olivero, Omega) |

Dersom du bruker fett på brødet, hvor tykt lag pleier du smøre på? (En kuvertpakke med margarin veier 12 gram).

- (Sett ett kryss)
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Skrapet (3 g) | <input type="checkbox"/> Godt dekket (8 g) |
| <input type="checkbox"/> Tynt lag (5 g) | <input type="checkbox"/> Tykt lag (12 g) |

Hvor ofte spiser du frukt? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2-4 pr.uke	5-6 pr.uke	1 pr.dag	2+ pr.dag
Epler/pærer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsiner o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bananer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du ulike typer grønnsaker? +

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2 pr.uke	3 pr.uke	4-5 pr.uke	6-7 pr.uke
Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blandet salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsakblandning (frosset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For de grønnsakene du spiser, kryss av for hvor mye du spiser hver gang. (Sett ett kryss for hver sort)

- gulrøtter	<input type="checkbox"/>	1/2 stk.	<input type="checkbox"/>	1 stk.	<input type="checkbox"/>	1 1/2 stk.	<input type="checkbox"/>	2+ stk.
- kål	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	1 1/2 dl	<input type="checkbox"/>	2+ dl
- kålrot	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	1 1/2 dl	<input type="checkbox"/>	2+ dl
- brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/>	1-2 buketter	<input type="checkbox"/>	3-4 buketter	<input type="checkbox"/>	5+ buketter		
- blandet salat	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3 dl	<input type="checkbox"/>	4+ dl
- grønnsakblandning	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3+ dl

Hvor mange poteter spiser du vanligvis (kokte, stekte, mos)? (Sett ett kryss)

Spiser ikke/spiser sjelden poteter

1-4 pr. uke 5-6 pr. uke 1 pr. dag 2 pr. dag

3 pr. dag 4+ pr. dag

Hvor ofte bruker du ris og spaghetti/makaroni? +

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr. uke
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spagetti, makaroni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du risengrynsgrøt? +

(Sett ett kryss)

Aldri/sjelden 1 pr. mnd.

2-3 pr. mnd. 1+ pr. uke

Hva slags fett blir vanligvis brukt til matlagning i din husholdning? (Sett gjerne flere kryss)

Smør	<input type="checkbox"/>	Myk margarin (eks. Soft)	<input type="checkbox"/>
Hard margarin (eks. Melange)	<input type="checkbox"/>	Smørblandet margarin (eks. Smøyl)	<input type="checkbox"/>
Flytende margarin	<input type="checkbox"/>	Soyasolje	<input type="checkbox"/>
Olivenolje	<input type="checkbox"/>	Malsolje	<input type="checkbox"/>

Fisk

Vi vil gjerne vite hvor ofte du pleier å spise fisk, og ber deg fylle ut spørsmålene om fiskeforbruk så godt du kan. Tilgangen på fisk kan variere gjennom året. Vær vennlig å markere i hvilke årstider du spiser de ulike fiskeslagene.

	aldri/sjelden	like mye hele året	vinter	vår	sommer	høst
Torsk, sei, hysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndre, uor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende? +

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr. uke
Kokt torsk, sei, hysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stekt torsk, sei, hysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndre, uor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fisk, hvor mye spiser du vanligvis pr. gang? (1 skive/stykke = 150 gram)

Kokt fisk (skive)

1 1,5 2 3+

Stekt fisk (stykke)

1 1,5 2 3+

Hvor mange ganger pr. år spiser du fiskeinnmat? +

(Sett ett kryss pr. linje)

	0	1-3	4-6	7-9	10+
Rogn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskelever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fiskelever, hvor mange spiseskjeer pleier du å spise hver gang? (Sett ett kryss)

+ 1 2 3-4 5-6 7+

Hvor ofte bruker du følgende typer fiskemat? +

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Fiskekaker/puddingboller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plukkfisk/fiskogstang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittfisk/fiskepinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre fiskeretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor stor mengde pleier du vanligvis å spise av de ulike rettene? (Satt ett kryss for hver linje)

- fiskokaker/pudding/boller (stk.) 1 2 3 4+
 (2 fiskaboller=1 fiskokake)
- plukkfisk, fiskeratong (dl) 1-2 3-4 5+
- trerfisk, fiskepinner (stk.) 1-2 3-4 5-6 7+



Hvor ofte spiser du skalldyr (f. eks. reker, krabbe)?
 (Satt ett kryss)

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd 2-3 pr. mnd 1+ pr. uke

I tillegg til informasjon om fiskeforbruk er det viktig å få kartlagt hvilket tilbehør som blir servert til fisk.

Hvor ofte bruker du følgende til fisk? (Satt ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Smøttet eller fast margarin/fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solterømme (35%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løtømme (20%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus med fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus uten fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For de ulike typene tilbehør du bruker til fisk, vær vennlig å kryss av for hvor mye du vanligvis pleier spise.

- smøttet/fast fett (ss) 1/2 1 2 3 4+
- solterømme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- løtømme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- saus med fett (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+
- saus uten fett (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+



Andre matvarer

Hvor ofte spiser du reinkjøtt?

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd. 2-3 pr. mnd. 1 pr. uke
 2-3 pr. uke 4+ pr. uke

Hvor ofte spiser du følgende kjøtt- og fjærkreretter?

(Satt ett kryss for hver rett)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Støkk (okse, svin, får)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koteletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttkaker, karbonader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryterett, lapskaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza med kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre kjøttretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser følgende retter, oppgi mengden du vanligvis spiser: (Satt ett kryss for hver linje)

- steik (skiver) 1 2 3 4+
- koteletter (stk.) 1/2 1 1,5 2+
- kjøttkaker, karbonader (stk.) 1 2 3 4+
- pølser (stk. à 150g) 1/2 1 1,5 2+
- gryterett, lapskaus (dl) 1-2 3 4 5+
- pizza m/kjøtt (stykke à 100 g) 1 2 3 4+

Hvor mange egg spiser du vanligvis i løpet av en uke?(stekte, kokte, eggerøre, omelett) (Satt ett kryss)

- 0 1 2 3-4
 5-6 7+



Vi ber deg fylle ut hovedrettene til middag en gang til som en oppsummering. Kryss av i den rutan som passer

hvor ofte du i gjennomsnitt i løpet av siste år har spist slik mat til middag

	5+ pr. uke	4 pr. uke	3 pr. uke	2 pr. uke	1 pr. uke	2-3 pr. mnd.	1 pr. mnd.	resten av året
Rent kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppmalt kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fett fisk (makrel, laks o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mager fisk (torst o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskemat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du is krem? (til dessert, krone-is osv.)

Sett ett kryss for hvor ofte du spiser is krem om sommeren, og et kryss for resten av året)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
-Om sommeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye is spiser du vanligvis pr. gang? (Satt ett kryss)

- 1 dl 2 dl 3 dl 4+ dl

Hvor ofte spiser du bakevarer som boller kaker, wienerbrød eller småkaker (Satt ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Gjærbakst (boller)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wienerbrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannekaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaffer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Småkaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du dessert? (Søtt ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Pudding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/karamell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikrem, fromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompott, fruktgret, hermattek trukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du sjokolade? (Søtt ett kryss)

aldri/sjelden 1-3 pr. mnd 1 pr. uke
 2-3 pr. uke 4-6 pr. uke 1+ pr. dag

Dersom du spiser sjokolade, hvor mye pleier du vanligvis å spise hver gang? Tenk deg størrelsen på en Kvikk-Lunsj sjokolade, og oppgi hvor mye du spiser i forhold til den.

1/4 1/2 3/4 1 1,5 2+

Hvor ofte spiser du salt snacks? (Søtt ett kryss)

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Potetchips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tilberedningsmåte

Har du mikrobølgeovn? _____ Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange ganger pr. uke bruker du mikrobølgeovnen til

middagslagning (ant. ganger) _____

annet (ant. ganger) _____

Hvilken farge foretrekker du på stekeskorpen?

Lys brun Middels brun Mørk brun

Hvor ofte spiser du stekt eller grillet mat?

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Mørkt kjøtt (svr o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyst kjøtt (kylling)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opprømt kjøtt (pøttemaker o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Braker du steket fett eller sjen etter steking?

nei, aldri av og til som oftest ja, alltid

Tran og fiskeoljekapsler

Braker du tran (flytende)? _____ Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tran?

Søtt ett kryss for hver linje.

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye tran pleier du å ta hver gang?

1 ts. 1/2 ss. 1+ ss.

Braker du tranpiller/kapsler? _____ Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tranpiller/kapsler?

Søtt ett kryss for hver linje.

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilken type tranpiller/kapsler bruker du vanligvis, og hvor mange pleier du å ta hver gang?

Navn _____ ant. _____

Braker du fiskeoljekapsler? (omega-3) Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du fiskeoljekapsler?

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilken type fiskeoljekapsler bruker du vanligvis, og hvor mange pleier du å ta hver gang?

Navn _____ ant. _____

Kosttilskudd og alternativ medisin

Hvor ofte bruker du følgende typer tilskudd til kostholdet? (Søtt ett kryss pr. linje)

Navn på vitamin/mineraltilskudd:	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Braker du naturpreparater? _____ Ja Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? _____ År _____

Braker du soyapreparater? _____ Ja Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? _____ År _____

Har du brukt homeopatiske midler? _____ Ja Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? _____ År _____

Alkohol

Er du totalavholdskvinne? _____ Ja Nei

Hvis Nei, hvor ofte og hvor mye drakk du i gjennomsnitt siste året? (Søtt ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. uke	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1+ pr. dag
Øl (1/2 l)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin (glass)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brannevin (dekk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiale forhold

Er du: (Sett ett kryss)

- gift samboer ugift skilt
 enke

Hvor mange personer er det i ditt hushold?

Hvor mange inntekter er det i ditt hushold?

Hvor mange års utdanning på videregående nivå har du? (gymnas, husmor/yrkesskole etc.)

Hvor mange års utdanning på høyskole/ universitetsnivå har du?

Hvor høy er bruttoinntekten i husholdet pr. år?

- under 150.000 kr. 151.000-300.000 kr.
 301.000-450.000 kr. 451.000-600.000 kr.
 601.000-750.000 kr. over 750.000 kr.

Hva er din arbeidssituasjon? (sett kryss)

- Arbeider heltid
 Arbeider deltid
 Pensjonist
 Hjemmearbeidende
 Under utdanning
 Utløstetrygd
 Under atfering
 Arbeidssøkende

Hvordan var de økonomiske forhold i oppveksten?

- Meget gode
 Gode
 Dårlige
 Meget dårlige

Solvaner

Får du fregner når du soler deg? Ja Nei

Hvor mange små, regelmessige føflekker har du sammenlagt på begge armene (fra fingrene til armhulene)?

- 0 1-10 11-50 50+

For å kunne studere effekten av soling på risiko for hudkreft ber vi deg gi opplysninger om hudfarge. Sett ett kryss på den fargen som best passer din hudfarge (uten soling)

Hvor ofte dusjer eller bader du?

- | | mer enn 1 g. dagl. | 1 g. dagl. | 4-6 g. pr. uke | 2-3 g. pr. uke | 1 g. pr. | 2-3 g. pr. uke | sjeldn/aldri |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Med såpe/shampo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uten såpe/shampo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mange ganger pr. år er du blitt forbrent av solen slik at du har fått svis og blemmer med avflassing etterpå?

- | | aldri | høyst 1 g. pr. år | 2-3 g. pr. år | 4-5 g. pr. år | 6 ol. fl. g. |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1997-2001 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mange uker solte du deg pr. år i syden?

- | | aldri | 1 uke | 2-3 uker | 4-5 uker | 7+ uker |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1997-2001 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mange uker pr. år solte du deg i Norge eller utenfor syden?

- | | aldri | 1 uke | 2-3 uker | 4-5 uker | 7+ uker |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1997-2001 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Når bruker du krem med solfaktor? (sett evt. flere kryss):

- i påskan i Norge eller utenfor syden solfaktore i syden
 aldri

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

- | | påskan | i Norge eller utenfor syden | solfaktore i syden |
|-----------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
| I dag | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| for 10 år siden | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Hvilke solkremer bruker du? Angi faktorer hvis du huskar.

- | | ja | faktor | ja | faktor |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| Fliz Balm | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Ambro Solaré | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| HTH | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Nivea | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Annat | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Cosmica | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Natusan | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Dellal | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Vichy | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

- | | Aldri | sjeldn | 1 g. pr. mind. | 2 g. pr. mind. | 3-4 g. pr. mind. | ofte enn 1 g. pr. uke |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1997-2001 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

+

Til slutt vil vi spørre deg om ditt samtykke til å kontakte deg på nytt pr. post. Vi vil hente adressen fra det sentrale personregister.

Ja Nei

Er du villig til å avgi en blodprøve?

Ja Nei

Takk for at du ville delta i undersøkelsen

8.3.3 Tredjegangsskjema (gule)

KVINNER OG KREFT

Hvis du samtykker i å være med, sett kryss for JA i ruten ved siden av.
Dersom du ikke ønsker å delta kan du unngå puring ved å sette kryss for NEI og returnere skjemaet i vedlagte svarkonvolutt.
Vi ber deg fylle ut spørreskjemaet så nøye som mulig.

Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn.
Du kan ikke bruke komma, forhøy 0,5 til 1. Bruk blokkbokstaver.

Med vennlig hilsen
Eiliv Lund

KONFIDENSIELT

Høst 2004

Jeg samtykker i å delta i JA

spørreskjemaundersøkelsen NEI

Overgangsalder

Har du regelmessig menstruasjon fremdeles?

Ja
 Har uregelmessig menstruasjon
 Vet ikke (menstruasjon uteblitt pga. sykdom o.l.)
 Vet ikke (bruker hormonpreparat med østrogen)
 Nei

+

Hvis Nei;

har den stoppet av seg selv?

har du operert vekk eggstokkene?

har du operert vekk livmoren?

annet?

Alder da menstruasjonen opphørte

Graviditeter, fødsler og amming

Har du noen gang vært gravid? Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange barn har du født i alt

Hvor gammel var du ved siste fødsel?

P-pillebruk

Har du brukt p-piller eller minipiller? Ja Nei

Hvis ja, hvor mange år har du brukt p-piller i alt?

Bruker du p-piller nå? Ja Nei

Bruk av hormonpreparater med østrogen i overgangsalderen

Har du noen gang brukt østrogentabletter/plaster? Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange år har du brukt østrogentabletter/plaster i alt?

Østrogenpreparat til lokal bruk i skjeden

Har du noen gang brukt østrogenkrem/stikkpille? Ja Nei

Hvis Ja; bruker du krem/stikkpille nå? Ja Nei

Hvor gammel var du første gang du brukte østrogentabletter/plaster?

Bruker du tabletter/plaster nå? Ja Nei

UTFYLLENDE SPØRSMÅL TIL ALLE SOM HAR BRUKT PREPARATER MED ØSTROGEN I FORM AV TABLETTER ELLER PLASTER FRA 1998 OG FREM TIL I DAG.

Har du svart «ja», ber vi deg utdype dette nærmere ved å svare på spørsmålene nedenfor. For hver periode med sammenhengende bruk av samme hormonpreparat håper vi du kan si oss hvor gammel du var da du startet, hvor lenge du brukte det samme hormonpreparatet og navnet på dette. Dersom du har hatt opphold eller skiftet merke skal du besvare spørsmålene for en ny periode. Dersom du likevel husker navnet på hormonpreparatet, sett «usikker». For å hjelpe deg til å huske navnet på hormonpreparatene ber vi deg bruke den vedlagte brosjyre som viser bilder av hormonpreparater som har vært solgt i Norge. Vennligst oppgi også nummer på hormontabletten/plasteret som står i brosjyren.

Periode	Alder ved start	Brukt samme hormontablett/plaster/sammenhengende fra 1998	Nr.	Navn på hormontablett/plaster/ (se brosjyre)
1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

+

Hormonspiral

Har du noen gang brukt
hormonspiral (Levonova)? Ja Nei

Hvis Ja; hvor mange hele år har du brukt
hormonspiral i alt?

Hvor gammel var du første gang du fikk
innsatt hormonspiral?

Bruker du hormonspiral nå? Ja Nei

Selvopplevd helse

Oppfatter du din egen helse som; (Sett ett kryss)

Meget god God Dårlig Meget dårlig

Sykdom

Har du eller har du hatt noen av følgende sykdommer?
(sett ett eller flere kryss)

	Ja	Nei	Hvis ja: Alder ved start
Kreft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hjertesvikt/hjertekrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Slag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Sukkersyke (diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Depresjon (oppøst lege)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hypothyreose/lavt stoffskifte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

For følgende tilstander ber vi deg krysse av for hvilket år
tilstanden oppsto første gang.

	før 98	98	99	00	01	02	03
Muskelsmerter (myalgi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibromyalgi/Fibrositt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kronisk tretthetssyndrom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggsmerter ukjent årsak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nakkeslengskade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteoporose (b.skjørhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brudd							
Underarmen (håndledd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lårhalsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggvirvel (kompresjon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre legemidler

Bruker du noen av disse legemidlene daglig nå?

Fontex, Fluoxetin Ja Nei

Cipramil, Citalopram, Desital Ja Nei

Seroxat, Paroxetin Ja Nei

Zoloft Ja Nei

Fevarin Ja Nei

Cipralext Ja Nei

Hvis Ja; hvor lenge har du brukt
dette legemidlet sammenhengende? Måned År

Har du benyttet noen av disse
legemidlene tidligere? Ja Nei

Hvis Ja; hvor lenge har du benyttet
disse legemidlene i alt? År

Høyde og vekt

Hvor høy er du? (i hele cm)

Hvor mye veier du i dag? (i hele kg)

Hvor mye veide du da du var 18 år? (i hele kg)

Kroppstype i 1. klasse. (Sett ett kryss)

Veldig tynn Tynn Normal Tykk Veldig tykk

Røykevaner

Har du i løpet av livet røykt mer enn
100 sigaretter til sammen? Ja Nei

Hvis Ja, ber vi deg fylle ut for de siste fem årene hvor
mange sigaretter du i gjennomsnitt røykte pr. dag i
denne perioden.

Antall sigaretter pr. dag

0 1-4 5-9 10-14 15-19 20-24 25+

Hvor gammel var du da du tok din
første sigarett?

Røyker du daglig nå? Ja Nei

Hvis Nei, hvor gammel var du da du sluttet?

Røykte noen av dine foreldre
da du var barn? Ja Nei

Hvis Ja, hvor mange sigaretter røykte de
til sammen pr. dag? (antall)

Brystkraft i nærmeste familie

Har noen nære slektninger hatt brystkreft?

	Ja	Nei	Vet ikke	Alder ved start
Datter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Søster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

For hver av følgende aktiviteter du deltar i, ber vi deg oppgi hvor mange minutter pr. dag du bruker i gjennomsnitt til hver av aktivitetene.

Aktivitet	Minutter:			
	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Se på TV	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lesing	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Håndarbeid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hagearbeid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dusj/bad/egonpleie	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trening/jogging	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sykling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Mammografiundersøkelse

Har du vært til undersøkelse av brystene med mammografi Ja Nei

Hvis Ja; hvor gammel var du første gangen? (hele år)

Hvor mange ganger har du vært undersøkt?

-etter invitasjon fra Mammografiprogrammet

-etter henvisning fra lege

-uten henvisning fra lege

Hvor mange hele timer pr. dag bruker du på arbeidsplassen i gjennomsnitt til å

	Timer:
Sitte	<input type="text"/>
Stå	<input type="text"/>
Gå	<input type="text"/>
Løfte	<input type="text"/>
Tunge løft/pleie	<input type="text"/>

Fysisk aktivitet

Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra svært liten til svært mye ved 14 års alder, ved 30 års alder og i dag. Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet samt trening og annen fysisk aktivitet som turgåing ol.

Alder	Svært lite					Svært mye				
14 år	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 år	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kosthold

Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt? (sett gjerne flere kryss)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Er vegetarianer/veganer | <input type="checkbox"/> Har bulimi |
| <input type="checkbox"/> Spiser ikke norsk kost til daglig | <input type="checkbox"/> Prøver å gå ned i vekt |
| <input type="checkbox"/> Har allergi/intoleranse | <input type="checkbox"/> Lav glykemisk mat |
| <input type="checkbox"/> Kronisk sykdom | |
| <input type="checkbox"/> Har anoreksi | |

Vi er interessert i å få kjennskap til hvordan kostholdet ditt er vanligvis. Kryss av for hvert spørsmål om hvor ofte du i gjennomsnitt siste året har brukt den aktuelle matvaren, og hvor mye du pleier å spise/drikke hver gang.

Hvor mange timer pr. dag i gjennomsnitt går eller spaserer du utendørs?

	sjelden/ aldri	mindre enn 1/2 time	1/2-1 time	1-2 timer	mer enn 2 timer
Vinter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Drikke

Hvor mange glass melk drikker du vanligvis av hver type? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Helmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet (søt, sur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange trapper (hele etasjer) går du i gjennomsnitt pr. dag

Hvor mange kopper kaffe/te drikker du vanligvis av hver sort? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6-7 pr. dag	8+ pr. dag
Kokekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traktekaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulverkaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svart te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønn te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bruker du følgende i kaffe eller te:

	Kaffe		Te	
Sukker (ikke kunstig søtstoff)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei
Melk eller fløte	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei

Hvor mange glass vann drikker du vanligvis?

(Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6-7 pr. dag	8+ pr. dag
Springvann/ flaskevann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange glass appelsinjuice, saft og brus drikker du vanligvis? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Appelsinjuice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/brus sukkerfri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yoghurt/kornblanding

Hvor ofte spiser du yoghurt (1 beger)? (Sett ett kryss)

<input type="checkbox"/> Aldri/sjelden	<input type="checkbox"/> 1 pr. uke
<input type="checkbox"/> 2-3 pr. uke	<input type="checkbox"/> 4+ pr. uke

Hvor ofte spiser du kornblanding, havregryn eller müsli? (Sett ett kryss)

<input type="checkbox"/> Aldri/sjelden	<input type="checkbox"/> 1-3 pr. uke
<input type="checkbox"/> 4-6 pr. uke	<input type="checkbox"/> 1 pr. dag

Bredmat

Hvor mange skiver brød/rundstykker og knekkebrød/skonrokker spiser du vanligvis?

(1/2 rundstykke = 1 brødskeiv) (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-7 pr. uke	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6+ pr. dag
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kneipp/halvfint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fint brød/baguett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knekkebrød o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

I neste spalte er det spørsmål om bruk av ulike påleggstyper. Vi spør om hvor mange brødskeiver med det aktuelle pålegget du pleier å spise. Dersom du også bruker matvarene i andre sammenhenger enn til brød (f. eks. til vafler, frokostblandinger, grøt), ber vi om at du tar med dette når du besvarer spørsmålene.

På hvor mange brødskeiver bruker du? (Sett ett kryss pr. linje)

	Aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, helfet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, halvfet/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, helfet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, halvfet/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttpålegg, Løverpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rekesalat, italiensk o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

På hvor mange brødskeiver pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist? (Sett ett kryss pr. linje)

	Aldri/sjelden	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ pr. uke
Makrell i tomat, røkt makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaviar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild/Ansjos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks (gravet/røkt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet fiskepålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva slags fett bruker du vanligvis på brødet? (Sett gjerne flere kryss)

<input type="checkbox"/> Bruker ikke fett på brødet	+
<input type="checkbox"/> Smør	
<input type="checkbox"/> Hard margarin (f. eks. Per, Melange)	
<input type="checkbox"/> Myk margarin (f. eks. Soft, Vita, Solsikke)	
<input type="checkbox"/> Smørblandet margarin (f. eks. Bremyk)	
<input type="checkbox"/> Brelett	
<input type="checkbox"/> Lettmargarin (f. eks. Soft light, Letta, Vita Lett)	
<input type="checkbox"/> Middels lett margarin (f. eks. Olivero, Omega)	

Dersom du bruker fett på brødet, hvor tykt lag pleier du å smøre på? (En kuvertpakke med margarin veier 12 gram). (Sett ett kryss)

<input type="checkbox"/> Skrapet (3 g)	<input type="checkbox"/> Tynt lag (5 g)
<input type="checkbox"/> Godt dekket (8 g)	<input type="checkbox"/> Tykt lag (12 g)

Frukt og grønnsaker

Hvor ofte spiser du frukt? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1-3 pr. md.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Epler/pærer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsiner o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bananer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du ulike typer grønnsaker?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2 pr.uke	3 pr.uke	4-5 pr.uke	6-7 pr.uke
Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blandet salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsak- blanding (frossen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For de grønnsakene du spiser, kryss av for hvor mye du spiser hver gang. (Sett ett kryss for hver sort)

Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	1/2 stk	<input type="checkbox"/>	1 stk	<input type="checkbox"/>	1 1/2 stk	<input type="checkbox"/>	2+ stk	<input checked="" type="checkbox"/>
Kål	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	1 1/2 dl	<input type="checkbox"/>	2+ dl	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	1 1/2 dl	<input type="checkbox"/>	2+ dl	<input type="checkbox"/>
Brokkoli/ blomkål	<input type="checkbox"/>	1-2 buketter	<input type="checkbox"/>	3-4 buketter	<input type="checkbox"/>	5+ buketter	<input type="checkbox"/>		
Blandet salat	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3 dl	<input type="checkbox"/>	4+ dl	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	1/4 stk	<input type="checkbox"/>	1/2 stk	<input type="checkbox"/>	1stk	<input type="checkbox"/>	2+ stk	<input type="checkbox"/>
Grønnsak- blanding	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3+ dl	<input type="checkbox"/>

Hvor mange poteter spiser du vanligvis (kokte, stekte, mos)? (Sett ett kryss)

- Spiser ikke/spiser sjelden poteter 1-4 pr. uke
 5-6 pr. uke 1 pr. dag 2 pr. dag
 3 pr. dag 4+ pr. dag

Ris, spaghetti, grøt, suppe

Hvor ofte bruker du ris og spaghetti/makaroni?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr.uke
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spagetti, makaroni, nudler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du grøt? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	1+ pr. dag
Risengrynsgrøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen grøt (havre o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du suppe?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr.uke
Som hovedrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Som forett, lunsj eller kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fisk

Vi vil gjerne vite hvor ofte du pleier å spise fisk, og ber deg fylle ut spørsmålene om fiskeforbruk så godt du kan. Tilgangen på fisk kan variere gjennom året. Vær vennlig å markere i hvilke årstider du spiser de ulike fiskeslagene.

	aldri/ sjelden	litt mye helt året	vinter	vår	sommer	høst
Torsk, sei, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndre, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende til middag?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Kokt torsk, sei, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stekt torsk, sei, hyse, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndre, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fisk, hvor mye spiser du vanligvis pr. gang? (1 skive/stykke = 150 gram)

Kokt fisk (skive)	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1,5	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3+	<input type="checkbox"/>
Stekt fisk (stykke)	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1,5	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3+	<input type="checkbox"/>

Hvor mange ganger pr. år spiser du fiskeinnmat?

	0	1-3	4-6	7-9	10+
Rogn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskelever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser fiskelever, hvor mange spise-skjeer pleier du å spise hver gang? (Sett ett kryss)

- 1 2 3-4 5-6 7+

Hvor ofte bruker du følgende typer fiskemat?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Fiskekaker/pudding/boller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plukkfisk/fiskegrateng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friturefisk/fiskepinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor stor mengde pleier du vanligvis å spise av de ulike rettene? (Sett ett kryss for hver linje)

- Fiskekaker/pudding/boller (stk.) 1 2 3 4+
 (2 fiskeboller=1 fiskekake)
- Plukkisk, fiskegrateng (dl) 1-2 3-4 5+
- Frityrisk, fiskepinner (stk.) 1-2 3-4 5-6 7+

I tillegg til informasjon om fiskeforbruk er det viktig å få kartlagt hvilket tilbehør som blir servert til fisk. Hvor ofte bruker du følgende til fisk?

- | | aldri/
sjelden | 1 pr.
mnd. | 2-3 pr.
mnd. | 1 pr.
uke | 2+
pr. uke |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Smeltet/fast smør | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Smeltet/fast margarin/fett | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seterrømme (35%) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lettrømme (20%) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saus med fett (hvit/brun) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saus uten fett (hvit/brun) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

For de ulike typene tilbehør du bruker til fisk, vær vennlig å kryss av for hvor mye du vanligvis pleier å spise.

- | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Smeltet/
fast smør (ss) | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4+ |
| Smeltet/
fast margarin (ss) | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4+ |
| Seterrømme (ss) | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4+ |
| Lettrømme (ss) | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4+ |
| Saus med fett (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |
| Saus uten fett (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |

Hvor ofte spiser du skalldyr (f. eks. reker, krabbe og skjell)? (Sett ett kryss)

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd. 2-3 pr. mnd. 1+ pr. uke

Kjøtt

Hvor ofte spiser du reinkjøtt?

- Aldri/sjelden 1 pr. mnd. 2-3 pr. mnd. 1 pr. uke
 2-3 pr. uke 4+ pr. uke

Hvor ofte spiser du følgende kjøtt- og fjærkreretter?

- | (Sett ett kryss for hver rett) | aldri/
sjelden | 1
pr.mnd. | 2-3
pr.mnd. | 1
pr.uke | 2+
pr.uke |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Steik (okse, svin, får) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koteletter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Biff | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøttkaker, karbonader | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pølser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gryterett, lapskaus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pizza med kjøtt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kylling | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bacon, flesk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre kjøttretter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dersom du spiser følgende retter, oppgi mengden du vanligvis spiser: (Sett ett kryss for hver linje)

- Steik (okse) 1 2 3 4 5+
- Koteletter (stk.) 1/2 1 1,5 2+
- Kjøttkaker,
karbonader (stk.) 1 2 3 4+
- Pølser (stk. à 150g) 1/2 1 1,5 2+
- Gryterett,
lapskaus (dl) 1-2 3 4 5+
- Pizza mv/kjøtt
stykke à 100 g) 1 2 3 4+

Hvilke sauser bruker du til kjøttretter og pastaretter?

- (Sett ett kryss pr. linje)
- | | aldri/
sjelden | 1 pr.
mnd. | 2-3 pr.
mnd. | 1 pr.
uke | 2+
pr. uke |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Brun saus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sjysaus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tomatsaus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saus med fløte/rømme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mye bruker du vanligvis av disse sausene?

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Brun saus (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |
| Sjysaus (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |
| Tomatsaus (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |
| Saus med fløte/
rømme (dl) | <input type="checkbox"/> 1/4 | <input type="checkbox"/> 1/2 | <input type="checkbox"/> 3/4 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2+ |

Andre matvarer

Hvor mange egg spiser du vanligvis i løpet av en uke? (stekte, kokte, eggerøre, omelett) (Sett ett kryss)

- 0 1 2 3-4
 5-6 7+

Hvor ofte spiser du iskrem? (til dessert, Krone-is osv.)

Sett ett kryss for hvor ofte du spiser iskrem om sommeren, og ett kryss for resten av året

- | | aldri/
sjelden | 1 pr.
mnd. | 2-3 pr.
mnd. | 1 pr.
uke | 2+
pr.uke |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Om sommeren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Resten av året | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor mye is spiser du vanligvis pr. gang? (Sett ett kryss)

- 1 dl 2 dl 3 dl 4+ dl

Hvor ofte spiser du bakevarer som boller, kaker, wienerbrød eller småkaker (Sett ett kryss pr. linje)

- | | aldri/
sjelden | 1-3 pr.
mnd. | 1 pr.
uke | 2-3 pr.
uke | 4-6 pr.
uke | 1+
pr.dag |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Gjærbakst (boller o.l.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wienerbrød, kringle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pannekaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vaffler | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Småkaker, kjeks | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lefser, lomper | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte spiser du dessert? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4+ pr. uke
Pudding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/karamell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riskrem, fromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompott, fruktgrøt, hermetisk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordbær (freske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre bær (freske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du sjokolade? (Sett ett kryss)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr.dag
Merk sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom du spiser sjokolade, hvor mye pleier du vanligvis å spise hver gang? Tenk deg størrelsen på en Kvikk-Lunsj sjokolade, og oppgi hvor mye du spiser i forhold til den.

1/4 1/2 3/4 1 1,5 2+

Hvor ofte spiser du snacks? (Sett ett kryss)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Potetchips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre nøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tran og fiskeoljekapsler

Bruker du tran (flytende)? Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tran?

Sett ett kryss for hver linje.

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mye tran pleier du å ta hver gang?

1 ts. 1/2 ss. 1+ ss.

Bruker du tranpiller/fiskeoljekapsler? Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tranpiller/fiskeoljekapsler?

Sett ett kryss for hver linje.

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilken type tranpiller/fiskeoljekapsler bruker du vanligvis, og hvor mange pleier du å ta hver gang? **Antall**

Navn _____

Kosttilskudd

Bruker du kosttilskudd? Ja Nei

Hvis ja, hvor ofte bruker du kosttilskudd?

(Sett ett kryss pr. linje)

Navn på kosttilskudd	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bruker du soyapreparater mot plager i overgangsalderen? Ja Nei

Varm mat

Hvor mange ganger i løpet av en måned spiser du varm mat?

Til frokost Til middag
Til lunsj Til kvelds

Kosthold som barn

Hvor mye melk drakk du som barn hver dag? (sett ett kryss)

drakk ikke melk 1-3 glass 4-6 glass 7 glass eller mer

Hvor ofte spiste du grønnsaker til middag som barn?

(sett ett kryss)

aldri 1 gang i uken eller mer sjelden
 2-3 ganger i uken 4 eller flere ganger pr. uke

Hvor ofte spiste du fisk til middag som barn? (sett ett kryss)

aldri 1 gang i uken eller mer sjelden
 2-3 ganger i uken 4 eller flere ganger pr. uke

Alkohol

Er du totalavholdskvinne? Ja Nei

Hvis Nei; hvor ofte og hvor mye drakk du i gjennomsnitt siste året? (Sett ett kryss for hver linje)

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Øl (1/2 l)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin (1 glass)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennevin (1 drink)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likør/Hetvin (1 glass)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiale forhold

Er du idag: (Sett ett kryss)

gift samboer ugift skilt enke

Hvor mange personer er det i ditt hushold?

Hvor høy er bruttoinntekten i husholdet pr. år?

inntil 150.000 kr. 151.000-300.000 kr.
 301.000-450.000 kr. 451.000-600.000 kr.
 601.000-750.000 kr. over 750.000 kr.

Hva er din arbeidssituasjon? (sett ett eller flere kryss)

Arbeider heltid Arbeider deltid Pensjonist
 Hjemmearbeidende Under utdanning Uføretrygdet
 Under attføring Arbeidssøkende

Arbeider du utendørs i yrkessammenheng? Ja Nei

Hvis Ja:
 Hvor mange timer pr. uke? Sommer Vinter

Solvaner

Får du fregner når du soler deg? Ja Nei

For å kunne studere effekten av soling på risiko for hudkreft, ber vi deg gi opplysninger om hudfarge. Sett ett kryss på det tallet under fargen som best passer din naturlige hudfarge (uten soling).



Hvor mange ganger pr. år er du blitt forbrent av solen slik at du har fått svie eller blemmer med avflassing etterpå? (ett kryss for hver aldersgruppe)

Alder	Aldri	Høyst 1 gang pr. år	2-3 g. pr. år	4-5 g. pr. år	6 eller flere ganger pr. år
40-49 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 + år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange uker i gjennomsnitt pr. år har du vært på badeferie i syden eller i Norge?

Alder	Aldri	1 uke	2-3 uker	4-5 uker	7 uker eller mer
40-49 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 + år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

Alder	Aldri	Sjelden	1 gang pr. mnd.	2 ganger pr. mnd.	3-4 ganger pr. mnd.	ofte enn 1 gang pr. uke
40-49 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte dusjer eller bader du?

	mer enn 1 g. dagl.	1 g. dagl.	4-6 g. pr. uke	2-3 g. pr. uke	1 g. pr. uke	2-3 g. pr. mnd.	sjelden/aldri
Med såpe/shampo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uten såpe/shampo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når bruker du krem med solfaktor? (sett evt. flere kryss):

i påsken i Norge eller utenfor syden
 solferie i syden aldri

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

	Ingen	1-4	5-9	10-14	15+
Påsken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I Norge eller utenfor syden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solferie i syden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange uregelmessige føflekker større enn 5 mm har du sammenlagt på begge beina (fra tærne til lysken)? Tre eksempler på føflekker større enn 5 mm med uregelmessig form er vist nedenfor.

0 1 2-3 4-6 7-12 13-24 25+



5 mm

Hvor ofte bruker du følgende hudpleiemidler?

(Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Ansiktskrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håndkrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Body lotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfyme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Til slutt vil vi spørre deg om ditt samtykke til å kontakte deg på nytt pr. post. Vi vil hente adressen fra det sentrale personregister.

Ja Nei

Er du villig til å avgi en blodprøve?

Ja Nei

Takk for at du vilte delta i undersøkelsen

8.4 Blodskjema til Kvinner og kreft-studien

8.4.1 Blodskjema fra 2004/2005 (røde)

KVINNER OG KREFT		2004/2005 KONFIDENSIELT
Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.		ID-nr:
DETTE SKJEMA MÅ FØLGE BLODPRØVEN!		LAB-kobling.
Skjemaset skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.		
Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne:		Ja: <input type="checkbox"/>
PRØVETAKINGSDAGEN		Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato: dag mnd
Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Klokkeslett:	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Klokkeslett: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT		RØYKEVANER SISTE UKEN
Sittende <input type="checkbox"/>	Liggende <input type="checkbox"/>	Har du røkt i løpet av siste uke? Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>
MENSTRUASJONSFORHOLD		Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du? Antall i går: <input type="text"/> <input type="text"/> Antall i dag: <input type="text"/> <input type="text"/>
Har du menstruasjon? Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/> Uregelmessig <input type="checkbox"/> Er gravid <input type="checkbox"/>	Hvis ja: Angi dato for første dag i siste menstruasjon: dag mnd <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	VEKT OG HØYDE
		Hvor mye veler du i dag? kg <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
		Hvor høy er du? cm <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
		Er disse målene tatt på legkontoret i dag? Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>

MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

Har du brukt P-piller i løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Har du i løpet av siste uke brukt
hormontabletter/-plaster (østrogen, gestagen)
for overgangsalderen?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Har du brukt andre medisiner
i løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

dag mnd

Preparat navn: _____

(Ikke skriv her)

dag mnd

Preparat navn: _____

(Ikke skriv her)

BRUK AV KOSTTILSKUDD I LØPET AV SISTE UKE

Har du brukt tran (flytende)
i løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato du sist tok tran

dag mnd

Hvor mye tran tok du da?
 1 ts 1/2 ss 1+ ss

Har du brukt trankapsler/Omega-3/fiskeolje i
løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato du sist tok trankapsel/
Omega-3/fiskeolje

dag mnd

Hvor mange tok du da?
 1 2 3+

Navn på preparatet du tok sist:

(Ikke skriv her)

Har du brukt soya i løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Har du brukt andre kosttilskudd
(vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?

Ja _____
Nei _____

Hvis ja:
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Takk for hjelpen!

8.4.2 Blodskjema fra 2003 (grønne)

KVINNER OG KREFT		2003 KONFIDENSIELT
Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.		ID-nr:
DETTE SKJEMA MÅ FØLGE BLODPRØVEN!		LAB-kobling.
Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.		
Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne: Ja: <input type="checkbox"/>		
PRØVETAKINGSDAGEN		RØYKEVANER SISTE UKEN
Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato:	dag mnd <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Har du røkt i løpet av siste uke? Ja _____ <input type="checkbox"/> Nei _____ <input type="checkbox"/>
+	Klokkeslett: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du? Antall i går: <input type="text"/> <input type="text"/> Antall i dag: <input type="text"/> <input type="text"/>
MENSTRUASJONSFORHOLD		VEKT OG HØYDE
Har du menstruasjon?	Ja _____ <input type="checkbox"/> Nei _____ <input type="checkbox"/> Uregelmessig _____ <input type="checkbox"/> Er gravid _____ <input type="checkbox"/>	Hvor mye veler du i dag? kg <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Hvor høy er du? cm <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Hvis ja: Angi dato for første dag i siste menstruasjon:	dag mnd <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Er disse målene tatt på legekantoret i dag? Ja _____ <input type="checkbox"/> Nei _____ <input type="checkbox"/>
MATINNTAK		+
Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato:	dag mnd <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
+	Klokkeslett: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	

MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

Har du brukt P-piller i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Har du i løpet av siste uke brukt
hormontabletter (østrogen, gestagen)
for overgangsalderen?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

+

Har du brukt andre medisiner
i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparat navn: _____

(Ikke skriv her)

Preparat navn: _____

(Ikke skriv her)

BRUK AV KOSTTILSKUDD I LØPET AV SISTE UKE

Har du brukt tran (flytende)
i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok tran

dag mnd

Hvor mye tran tok du da?

1 ts 1/2 ss 1+ ss

Har du brukt trankapsler i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok trankapsel

dag mnd

Hvor mange trankapsler tok du da?

1 2 3+

Navn på trankapselpreparatet du tok sist:

(Ikke skriv her)

Har du brukt andre kosttilskudd
(vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: _____

(Ikke skriv her)

STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT

Sittende
Liggende

Takk for hjelpen!

8.4.3 Blodskjema fra 2005/2006 (gule)

KVINNER OG KREFT		2005/2006 KONFIDENSIELT																
<p>Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.</p> <p>DETTE SKJEMA MÅ FØLGE BLODPRØVEN!</p> <p>Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.</p>		<p>ID-nr:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>LAB-kobling.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>																
<p>Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne:</p>		<p>Ja: <input type="checkbox"/></p>																
PRØVETAKINGSDAGEN																		
<p>Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt:</p> <p>Dato: dag mnd</p> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>Klokkeslett:</p> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>										<p>Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato:</p> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>Klokkeslett:</p> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>								
STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT																		
<p>Sittende <input type="checkbox"/></p> <p>Liggende <input type="checkbox"/></p>		<p>Har du røkt i løpet av siste uke?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/></p> <p>Nei <input type="checkbox"/></p>																
MENSTRUASJONSFORHOLD																		
<p>Har du menstruasjon?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/></p> <p>Nei <input type="checkbox"/></p> <p>Uregelmessig <input type="checkbox"/></p> <p>Er gravid <input type="checkbox"/></p>		<p>Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du?</p> <p>Antall i går: <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table></p> <p>Antall i dag: <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table></p>																
<p>Hvis ja: Angi dato for første dag i siste menstruasjon:</p> <p>dag mnd</p> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						<p>VEKT OG HØYDE</p> <p>Hvor mye veier du i dag? kg <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table></p> <p>Hvor høy er du? cm <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table></p> <p>Er disse målene tatt på legekantoret i dag?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/></p> <p>Nei <input type="checkbox"/></p>												

MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

Har du i løpet av siste uke brukt hormontabletter/-plaster (østrogen, gestagen) for overgangsalderen?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Har du brukt andre medisiner i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

+

dag mnd

Preparat navn:

(ikke skriv her)

dag mnd

Preparat navn:

(ikke skriv her)

ALKOHOL SISTE UKEN

Hvor mange glass har du drukket, antall

	Siste uke	I går
Øl (0,33 l)	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Vin (glass)	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Brennevin (drink)	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Likør/Hetvin	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

BRUK AV KOSTTILSKUDD I LØPET AV SISTE UKE

Har du brukt tran (flytende) i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok tran

dag mnd

Hvor mye tran tok du da?

1 ts 1/2 ss 1+ ss

Har du brukt trankapsler/Omega-3/fiskeolje i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok trankapsel/
Omega-3/fiskeolje

dag mnd

Hvor mange tok du da?

1 2 3+
+

Navn på preparatet du tok sist:

.....

(ikke skriv her)

Har du brukt soya i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Har du brukt andre kosttilskudd (vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?

Ja
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

(ikke skriv her)

Takk for hjelpen!

8.5 Klassifisering av kosttilskudd etter innhold

<u>Kategorikode</u>	<u>Kategori</u>	<u>Kosttilskuddkode</u>	<u>Navn på kosttilskudd</u>
1	Omega 3 fettsyrer		
		1	Sanumar omega 3
		2	Omega 3
		3	Omega 3,6,9
		4	Møllers Dobbel
		5	Omega 3 + folat
		6	Omega 3 ekstra/forte
		7	Pikasol
		10	Fri flyt, Vesterålen
		11	Omega UNIC
		14	Omega 3 1000 mg
		15	Møllers tran/tranpille
		16	Triomega
		17	Eskimo 3/ - olje
		19	Biosym EPA-GLA
		21	Helleflyndrelevertran
		22	Herbalifeline
		23	Omega 3 med krill
		26	Nycomed Omega 3
		27	Møllers omega 3
		28	Elanovit omega 3
		29	Alfa omega 3,6,9
		30	Vitapan
		31	Udo's Choise
		32	Victell
		33	Natures/Natures Own
		34	Møllers
		41	Omega 3 dobbel
		42	Møllers Folat
		43	Omega Max E
		44	Natures Omega 3
		46	Previmar
		47	Vitomega
		48	Trankapsler/Tranpiller
		50	Bio Marin (Pluss)
		51	Codliver Capsules
		52	Bio Sport
		53	Natmin omega 3 forte
		54	Lofoten kapsler/ -tran
		55	Møllers basic/total
		56	Omega 3 E-vitamin
		58	Gollet tranpille

59	Møllers omega 3 folat
60	Primal
61	Omega 3 + Antioksid
62	Artic Sea Super Omega 3
63	ADE Møllers Dobbel
67	Møllers Fiskeolje
68	Efalex
69	Nycopils omega 3
70	Fokus 1000 mg, M Vital, Naturamin, Total, Aceite de salomon omega tres, Tranmix
72	Møllers + ADE
73	Vesterålske
75	Omacor
76	Elico Marine
78	Omega 3 Super+
80	Previcare
81	Fersk Laks
83	Omega 3 + Folin
84	Møllers Dobbel + ADE
85	Naturique Omega 3
87	Naturotion/Nutriton Omega 3
88	Selolje
90	Chimaera
91	Lakseolje, Havmus, Sølvhai olje
92	Møllers Ekstra
93	Pharmanex Marine Omega
94	Omega 3 ADE, Trippel omega-3
95	Lipid complex
97	Naturpost
99	Grønnleppet musling (Lyprinol)
106	Sortland – Omega 3
107	Malic
109	Eye Q
111	Nycomed
113	Marlin Omega/ - Resept
114	Victell Elite
115	Golden Neo-Life Diamite Inernational omega 3
116	Møllers omega 3 pluss
119	Anjo Omega 3 Ekstra

120	Møllers Godt for hjerte, Møllers Dobbel med folat
123	Pikasol Q 10
125	NataB/NuTab
126	Visual Bevati
131	Sanumar og Elanovit
132	Lakskapsler
134	Natura D-Leveerkapsler
136	Jahrprons Trippel
141	Marine Lipids
142	NatureMade Fish Oil
144	Seven Seas neutral teste 1000 mg
145	Bioflore Omega 3
147	Omega 3 naturlig
149	Santiveri
150	Omega 3 naturlig med antioksidanter
151	Vitalas Omega
152	Unik
153	Pikasol omega 3
155	Solgar Omega 3
157	Omega Vita Max
159	Lipolar Balans
160	Triomega Women
161	Vitaplex "Alt i ett"
162	Vitaplex Omega 3
163	Futura 500
164	Friggs Omega 3
166	Prkasol forte
167	Solarays Omega 3,6,9
168	Vitamex fiskeolje
169	Naturlig omega 3
175	Fitness pharma omega 3
176	Shine
177	Torske tran
178	Vitamega imega 3
179	Naturlig fiskeolje
181	Basis kosttilskudd omega3
182	Pro omega 3
183	Omega 3 fettsyre
184	Omega woman
187	Haifinnolje
188	Ultra omega 3,6,9
189	Møllers basic for kvinner

190	Fiskeolje/Fiskolja
191	Sunnkost (omega 3)
192	Omega 3 folat hjertegod
193	Nordlys
199	Matas fiskeolje
200	Pro omega 3
201	Artic omega
202	Vital omega 3
203	Omega 3+
204	Sunnkost omega 3
205	Bio omega 3
206	Bio Flax omega 3
207	Nutriway Omega 3
208	Kirkland fish oil
209	Gevita Omega 3
210	Royal Cod Liver Oil
211	Omega 3 med D-vitamin
212	Omega 3 Complex
218	Bio-Marin Naturell
220	Fitline Omega 3
222	KAL ultar omega 3
223	GNC Cog Liver Oil
224	OmegaVital Epatrozin
225	Omega 3 kalsium, Omega Pro
226	Iglo selolje
227	Cardioace
228	Forever artic sea
229	Kintore marine fish oil
230	Norvital smart omega 3
231	Nutrisheld
232	Polarol
234	Vitalica
236	Omega 3 med C-vitamin
237	Omega 3 med B12
246	ALMARIN
368	TRAN
391	Vitalas
394	Omega 3 med B-vitamin
396	Biosoft omega
398	Nycoplus Omega 3 Multi
399	Lekapharm fiskolja
400	Dr Sears Omega Rx Zone
401	Omega 3 m/Ca, D-, E-vit
402	Møllers godt for leddene
403	Complete omega 3 Godt for hjerte og kretsløp,

	Antioksidanter
404	Complete Godt for leddene
405	Comlpete Folat og omega3
406	Omega 3 med C- og E-vit
407	Marine Omega 3
408	Bio Pharma Omega 3
409	Natur omega 3
410	BioFORM Omega 3+E
412	PreviDerm
413	Ruis selolje omega 3 kaps
414	NaturaMed naturlig omega 3 med antioksidanter
415	Boots Cod liver oil high strength (1000 mg)
416	Aktiv Omega
418	Life Flo The power og krill omega 3
424	Møllers Godt for benbygningen
456	Herba-plus omega 3
466	Tobis omega 3
467	Pikasol kvinne
471	UNIC omega 3
473	Polarolje
475	Nycoplus Omega 3 ACDE
476	Body Boots Omega 3
477	Omega 3,6
485	Triomar kvinne
491	Tahiti Trim plan
499	Omega 7 total +
502	Multivitaminer m/omega 3
504	Olimar
524	Inuitt selolje
533	Omega Total
544	Omega 3,6,7,9
549	Omega 3 for ledd
556	Alaskab Salmon fish oil blend
557	Omega 3 Nattlys
558	Viking omega 3
559	Eldorado omega 3
560	Memorex omega 3

561	Amundsen omega 3
563	PreviSport omega 3
567	OliVita
568	SealiorMar omega 3,6,7,9
608	Triomar 1000 mg
616	Suncap
618	Dr. Zahl's omega 3
619	Superba Krill oil
629	Previshop omega 3
633	Biopharma Blue omega
647	AstaOmega
673	Newomega
675	Natuvita omega 3 trippel
678	Gevita omega 3+6 IQ
692	Pharbio Alt i ett Voksen
717	Herba Plus, Nutri-Plus
744	Complete omega 3
746	NDS Efa

2	Fettsyrer omega 3	utenom		
			13	Victell Fitness
			57	Nattlysolje
			66	Omegaline (omega 3 fra linfrø)
			77	Q10
			100	Optimum Omega (linfrøolje)
			105	CLA
			117	Omega 6
			138	Bio Quinon Q10
			158	Wheat grem
			171	Shine Nucleomega
			174	Norvital Q10
			198	Bio CLA
			274	CLA
			348	Q10 (Bioquinon, VitaminQ, Ferroform)
			393	Omega 3 med B-vitamin
			395	Omegavita CLA
			411	Linfrøolje
			439	OmniGlandin
			474	Prof. Nelsons fettsyrer (fra planter)
			490	Olje

	516	CLA aktiv
	522	CLA ekstra
	527	Olivenolje
	532	Bio Glandin
	579	GLA medin
	626	Q-gel
	682	Tonalin CLA
	745	Linoljekapsler
3		Vitaminer, mineraler og antioksidanter
	8	Vita Balance (Balanse)
	12	AD Vitaminperler / AD Tranperler
	45	AD Vitaminer
	49	Tranoid
	64	Vitamina 15000 IE (trolig vitamin A 15000 IE)
	65	Collet Tranvitamin
	96	A - D Tranpiller
	98	Longovital
	108	A + D
	121	Gerimax Ginseng **(112) (bruk 291 helst)
	122	Vitaplex vitamineral
	124	ADE
	128	A - D Vitamin
	133	Gamma E-Vitamin
	135	Multivitaminer m/magn
	140	Nycomed A+D
	143	Nycovit
	170	Vit-multi
	186	Selen
	197	Natur A-D
	239	Meadows C
	240	Acercola C
	241	Nycoplus folat, AFI Folsyre, Folat
	242	AFI-B-Total, Nycoplus B- Total
	243	AFI-C-Total
	244	AFI-E Total
	248	AN-Danta
	249	Antioksidanter, Acai plus, Super Fruit
	250	Anti-Salt

251	B-Combin
252	Berthelsens E-vitamin
253	Berthelsens Mangankompleks/Mangan
254	Betakaroten, Karoten, Biokaroten, Brun uten sol tabletter
261	BIO-Mg
275	C-MAX (Collett)
276	Collett
278	Dolomittkalk
280	Duroferon
282	E-MAX
283	ESTER C, Crystal C
285	Ferromax
286	Ferroretard, Niferex
287	Ferrosan
289	Floradix Formula
296	Grønn magma (te)
298	Hemjern, Hemofer (tbl og flytende)
304	H-Pantoten
305	Hvetekimsolje
308	IDO E
311	Jern
312	Jern med C-vitamin
313	Jod
314	CalciumPlus , Kalk med D-vitamin
315	Kalk/Calsium/Kalsium
317	Kobalamin (B12), Bjäst B12
318	Kobber
319	Kostpluss
320	Krom, Tri-chromium
323	Lecitone Magnesium
324	Lube Calsium med D- vitamin
325	Magnesin
326	Magnesium
329	Cellesalter
330	Multivitaminer
331	Multiplex
334	Nature's Sunshine (+ Mg, C)
335	Nature's Sunshine

	Antioksidant
338	Neofer
340	Norvion
342	Nutrition Multivitaminer
343	Hyben Vital (nype)
344	Nype, Hyben Vital (inneholder vitaminer)
345	Omnimin
347	Pyridoksin (B6)
349	Riboflavin (B2)
350	Sanasol
351	Berthelsens Scanasan
352	Selen + E
353	Silicol, Silical
354	Silisium/Silisiumoksid
355	Sink
356	Sinkvita, Zink Vita
358	Solaray spektro vitamin og mineraltilskudd
359	Sundown (Oyster Shell)
361	Super B (C, Urter)
362	Super E
363	Nature's Sunshine Super Supplemental,
364	Suplex B (A, Zn), Complex
366	Tiamin (B1)
367	Tolpa
369	Tranvitaminer med A- og D-vitamin, Vitapan Tranperler med A- og D- vitamin, Berthelsens A+D
370	Unik Kalk med D-vitamin
378	Berthelsens Vegetamin B
379	C-vitamin
380	E-vitamin
381	A-vitamin
382	B-vitamin
383	D-vitamin
385	Vitaminer
386	Vita-Total
387	Weifa Calcium med vit. D
388	Weifa-C, Askorbinsyre
389	Weifa-Calcium
390	Ølgjær

417	Solgar Vitamin D	
425	VitaePro	
427	Blåbær	
429	Chlorella (ferskvannsalge)	
433	Bio Selen med sink	
437	Indium (sporstoff)	
438	Levetamin	
444	Balansert Mega B Stress	
445	Kalsium, vitamin K og D	
447	LifePak essentials	
449	Kal Mag Bio Life	
453	Aminojern (Ferrochel)	
455	Folat	
458	Food State	
459	Berthelsen	Scanalka
	Multimineral	
463	Multi Max Tavita	
469	Vita Care C-long	
496	Pharmanex	Life
	Essentials	
497	Pharmanex	Super
	Antioxidant	
505	Menopace	
506	Chrome Mate	
507	Silicia/Solbrun	
509	Super Antioxidant	
528	Vitamin D E K	
531	Engelsk	ølgjær
	m/druesukker	
536	Medox	
541	Krom Pikolinat	
552	Cran Actin	
569	Oxy-tarm	
571	K2-vitamin	
588	Prosan super C	
589	Nycoplus multi uten A og D	
593	Blue Berry	
595	Acerola C-vitamin	
597	Naturique skin beauty	
601	TNT	
602	Multivitamin kvinne 55+	
607	Sink og C-vitamin Gevita	
609	Astaxin (Astaxanthin fra alge), Antivirusbombe	
610	Coral Calc (Shine)	

611	BioPro
615	Supradyn
621	Formula IV (4)
622	Multiblue EXTRA
623	Biosan Korall Calcium
625	MittVal Sport
630	Vitamin Complex
643	Para-Pack
645	Hårkontroll Bionutrin
648	Spirulina
655	B3 (Niacin eller nikotinamid)
656	B-Tonin
657	Spektro uten Jern
658	C-vitamin 1000 mg
659	AminoSink
665	Nycoplus Aktiv
671	Vitacor el. Vitacor Plus (Dr.Rath)
672	Relavit (Dr.Rath)
676	Alkavital
677	Kalium
679	Vitaplex ABCD
684	B- og C-vitamin
689	Antihomocystin
691	Antisalt
692	Pharbio Alt i ett Voksen
693	Alpha Plus KoppaPlus
695	Vitamin E Plus
696	GT Formula
698	Liqua Health
700	Vitaplex B-vitaminer
701	SymPack
709	MittVal 55+
710	Friggs Jern+C-vitamin
711	Cell-U-Loss
713	MinPlex B
714	ZMC Plus
715	Synvital
716	Herba Plus, C-Plus, Ester-C
722	Aco B-kombin Forte
730	Solaray antioxidant
733	Herbalife, Cell-activator
734	Pantoten ekstra
755	Vitalas Solbrun
757	Osteopro

		760	Zinkoral
		761	Vitasén
		766	Hemoplett
4	Soya	139	Imedeen
		180	Super soy
		213	Tofu pill
		214	Estrogain
		215	Genistin
		216	Menocore
		217	Kloster Soy
		465	Bio-Carnosin soya
		479	Gevita Soya
		488	Soya
		515	Super soy ekstra
		517	SoyaMed
		518	SoyaMed ekstra
		523	Soya pluss
		529	Prevent soya
		537	Soyabønner
		548	Soya med kalsium, Complete soya m calcium
		550	Soya/kohosh
		599	Femiwell
		600	BioSoy
		748	Soy Isoflavones (Vitamin world)
		752	TahitiTrim Plan 40, soya
		762	Soya Strong
5	Urter og urteuttrekk	39	Neolic 9000
		74	Duo-Complex m/Ingefær (Urizal)
		121	Gerimax Ginseng
		130	Cirkuvit
		238	Villosa
		247	Aloe Vera juice, Aloe Vera
		256	Ginkgo biloba, Bio Biloba
		277	40 + klimakterie te
		297	GRØNN TE
		306	Nylic, Nylic 1000
		307	Hår pantothen extra (Gjær, urter)
		309	Zinaxin

310	Intra Lifestyle
316	Kamille
321	Kwai Hvitløk
328	Bayberry
339	Tahitian noni juice
346	Peppermynte
357	Solhatt, Echinaforce
360	Sunshine urter
365	Tang, Kelp (tangmel)
371	Urtepluss
372	Urter
373	Urte-Total
374	Uvacin
375	Uvalette
376	Valerina Natt/Dag
419	Barbasco Yam
420	Rosenrot, Arctic root, Ferox root, Naturamed rosenrot
421	Tranebær
426	Rosenrot med tangmel
428	ProgestaCare "naturlig" progesteron krem
430	Shine MultiChi energy
431	Appital
434	Evelle
435	Bio Mix O (Bredspekret tilskudd for blodtype O)
436	Dandolin
440	Depridix
441	Kaneltabletter, Medifood kanel
442	Ingefær
446	Tayuya (urt)
452	Silica (Silica spesial)
454	Wellex (slankemiddel)
457	Vitalform Vitalas
460	Fenu-Max (Nature's sunshine)
461	Livol Urtevitamin (Botanik)
462	Yamsrot, Dioscorea radix, Shine Radix Dioscorea, Wild Yam
468	Membrasin
470	Klimasan Biosan
478	ProEris

481	Quinde Dong Quai
482	Burdock
483	Biodrain
486	Solhatt
487	Pulsatilla (kubjelle)
489	Vita Biosa
492	Femi Max
493	Alleramin
495	Ymea
498	Reduxin
500	Loppefrø
501	Arcon-Tisane hårvitamin
503	Valeriana dråper
512	Chello
514	Intra
519	Shine Livex
521	Avant garden
525	Hypocol
539	Sinova
540	Cemicifuga black cohosh (klaseormdrue)
542	Balance classics liu wei di huang wan
543	Litozin
545	Dida
546	Gullriste
551	Schicandra, Schisol
553	Kardemomme
570	Aflurax
574	Lady Plus
577	OptiGreen
578	Enaxin
580	Pregnenolone
581	Bio-Hvitløk
584	Taremel
587	GPH Mariatistel Solaray
592	Venastat
594	Gotu Kola
603	Olivenblad-ekstrakt, Solaray olive leaf
604	Spise-kisel Høyaktiv
617	Flexile
620	Prosan Hvitløk
624	Digest plus
627	Il Hwa, Korean ginseng
628	Bitterstern
631	SuperGreens

632	Tango urtetabletter
635	Ipe Roxo, Lapacho, Taheebo, Tecoma
637	Migren
638	CordyMax (Pharmanex, Nuskin)
639	Silica extra (Nycovit)
640	Mulberry
641	MethodDraine Detox, Tonidren Detox
642	Echinavit
646	ACI Balance (urter mot sur mage)
649	Gerimax extreme (energy)
650	BroncAir
651	SynMed
653	Hvetegress (Kamut gress)
660	Artisjokk, Artiskokk, Cirkulin artiskokk, Cypar
662	Aloe Berry Nectar
663	Reumax
664	Weissin Hvitløk
668	Cran-Max
674	Granateple
680	Homeopat Ramstads Universal Pluss for kvinner
681	Kelpasan
683	Memo Extra
688	Shine Instant herbal slim tea
690	ProDen PlaqueOff
697	Echinagard
699	Hair & Skin gain, Gaia pharma
702	Bet-Vec
703	Urilan
705	Cirkulin hvitløksperler
706	Sirkulinum Forte
707	Imunil
708	Hypericum
712	Liv-Guard, Tymokomp
718	BioGreen
719	Sirkulinum
720	Pharmanex Teagreen

			(Lifepak)
		721	Cortitrol (Pharmanex, Lifepak), antikortisol-urter
		731	Biosan oxysan
		732	Herbalife Fiber og urtetabletter, Herbalife Shapeworks fiber- og urtetabletter
		740	Klorofyll
		741	Sambucol
		742	Solaray Slippery Elm
		753	Climopause
		754	Femi Plus
		758	Life spice Vital
		759	Aquamin
6	Ukjent	9	Sea Caps
		18	Holland og Barret (flere produkter)
		20	Inatura
		104	Previcare Pharma (selger/produsent)
		137	Miranda (Mirandas multi omega)
		172	Naturex
		173	Doc`s essentials
		185	Ulske
		235	NutriMax K
		281	Efama
		322	Ladylife
		336	Naturomax
		337	Naturpreparater/Homeopati
		341	Nutrition Life
		392	Mvital
		508	Ukjent preparat og innhold
		526	Homeopatpreparat
		723	Nature's Code
		725	Kaloriblokk
		726	Sport
		739	Welltoday
		763	Synergy
		764	M-Vital
		767	Dr. Slank

7	Annet	24	Vitaprodukt
		86	Havmelkapsler (RenoVene)
		102	Arctic Fiskemel Tabletter
		110	Eple Eddik, Eplesider- eddik
		194	Oceana lever shark oil
		221	Fiskemel
		233	Vitalica ("omega 3 pulver"), Vitalica Multi + Alger (Saracell, Chlorella)
		245	
		255	Bidronnong-gele, MELBROSIA (M.POLLEN, bidronning-gele)
		279	Druesukker
		284	Eteriske Oljer
		288	Fiber
		303	Honning
		327	Malt
		332	NATURE'S OWN (firmanavn, flere produkter)
		333	NATURE'S SUNSHINE (firmanavn, flere produkter)
		422	Glutamin (L-Glutamin), aminosyren
		423	Nutrilenk
		443	Seroctin (Vitalas)
		451	Juice Plus (grønnsak el fruktekstrakt)
		464	Tavita Gluco-Cals
		511	Fitline (mange ulike preparater)
		513	Intra
		520	Sitron m/lønnesirup
		530	Ishavsalge
		533	Omega Total
		534	Phaseolamin
		535	Bio dophilus
		538	Trioflex
		547	Idoform
		554	nbg

555	Vaso vital
564	Netto
566	Lecitin
572	Glukosamin/Kondroirin, Glucosamine Plus Extra Strength
573	Mivi total
575	Natural Joint Relief (Shine)
576	MSM
582	EFI epleeddik, Epleeddik m/krom
583	Melaslim epleeddik
585	3 for ledd
586	Gelenk
590	Arginine
591	Co-enzyme B
596	Molkosan
598	Everflex (krem for ledd)
605	Klimakt-Heel
636	Probion
644	Adrekomp
652	Protein- eller aminosyretilskudd
654	Immiflex®
661	Ortis Frukt & Fiber, Frukt & Fiber
694	DigestZym, Digest-Zyme
704	Medis
728	Vital Fiber
743	LactoVitale
749	Barium carbonicum
751	Vioflex
756	Fosfoser Memory
765	ALC