

Inntak av vitamin A, D og E blant middelaldrende norske kvinner – en tverrsnittstudie

Vibeke Tytlandsvik

Masteroppgave i farmasi, Mai 2014

Innhold

Forord.....	4
Forkortelser	5
Definisjoner.....	6
1.Sammendrag.....	7
2. Bakgrunn	9
2.1 Vitaminer	10
2.2 Anbefalte grenser for inntak av vitaminer.....	10
2.3 Vitamin A	12
2.4 Vitamin D	12
2.5 Vitamin E.....	13
2.6 Tran	14
2.7 Sosioøkonomisk status.....	14
3. Formål.....	15
4. Materiale og metode	16
4.1 Studiepopulasjon	16
4.2 Studiedesign.....	16
4.3 Koding.....	16
4.4 Beregning av totalinntak av vitamin A, D og E	17
4.5 Utdanning	19
4.6 Statistikk	19
4.7 Etikk	20
5. Resultater	21
5.1 Bruk av tran og kosttilskudd som inneholder vitamin A, D og E.....	21
5.2 Totalinntak av vitamin A, D og E.....	22
5.3 Sammenhengen mellom inntak av vitamin A, D og E i mat og bruk av kosttilskudd	24
5.3 Sammenhengen mellom sosioøkonomisk status og bruk av kosttilskudd	25
6. Diskusjon	28
6.1 Resultater.....	28
6.1.1 Bruk av tran og kosttilskudd som inneholder vitamin A, D og E.....	28
6.1.2 Vitamininntak og sosioøkonomiske variabler.....	28
6.1.2 Legemidler inkludert i totalinntak.....	29
6.1.3 Inntak av vitaminer via kosten	29
6.2 Styrker og svakheter	30
6.2.1 Datainnsamling	30

6.2.2 Studiedesign	32
6.2.3 Kartlegging av vitamin A, D og E i kosttilskuddene	32
6.2.3 Kartlegging av døgndose	34
6.2.4 Sosioøkonomisk status.....	34
6.2.5 Valg av øvre, nedre og anbefalte verdier for daglig vitamininntak	34
6.2.6 Statistisk analyse.....	35
7. Konklusjon	36
8. Referanser	37
9. Appendiks.....	40

Forord

Masteroppgaven ble utført ved Institutt for farmasi ved Universitetet i Tromsø i perioden oktober 2013 til mai 2014.

Veilederen for masteroppgaven min har vært førsteamanuensis Marit Waaseth og biveileder har vært postdoktor Guri Skeie.

Takk til professor Eiliv Lund for at jeg kunne bruke data fra Kvinner og kreft-studien.

Tusen takk til min fantastiske veileder Marit Waaseth. Du har alltid hatt en åpen dør, og du har vært tilgjengelig gjennom hele masteroppgaven. Ditt smittende humør har vært en motivasjon gjennom hele prosessen. Tusen takk for all god hjelp og alle konstruktive tilbakemeldinger.

Tusen takk til biveileder Guri Skeie for svært verdifulle bidrag når det gjelder næringsberegning, kunnskap om vitaminer og tips til nyttige kilder.

Takk til Den norske mor og barn-undersøkelsen (MoBa-undersøkelsen) ved Anne Lise Brantsæter og Margaretha Haugen for lån av kosttilskuddslisten deres.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for all oppmuntring og støtte gjennom hele studietiden. En ekstra stor takk til Mamma, Pappa og Espen.

Tromsø, mai 2014

Vibeke Tytlandsvik

Forkortelser

ATC – The Anatomical Therapeutic Chemical Classification system

(Anatomisk terapeutisk kjemisk klassifikasjonssystem)

ANOVA - Analysis of variance

BMI – Body mass index (kroppsmasseindex)

Excel - Microsoft®Excel 2010

EPIC - The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (den europeiske prospektive undersøkelsen om kreft og ernæring)

HDL – High density lipoproteins

IFA – Institutt for Farmasi

KAM – Komplementær og alternativ medisin

NAFKAM – Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin

µg – Microgram

Mg – Milligram

MoBa-undersøkelsen - Den norske mor og barn-undersøkelsen

MT – Markedsføringstillatelse

UiT – Universitetet i Tromsø

SD – Standardavvik

SPSS – Statistical package for the social sciences

SSB - Statistisk sentralbyrå

Definisjoner

Komplementær og alternativ medisin (KAM): Blir ofte på folkemunne kalt alternativ medisin. Lovdata beskriver KAM som; *«helserelatert behandling som utøves utenfor helse- og omsorgstjenesten, og som ikke utøves av autorisert helsepersonell»*(1).

Kosttilskudd: Næringsmidler som er ment å skulle supplere kosten. Ferdigdoserete vitaminer/mineraler med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt (2). Kosttilskudd reguleres av matloven som håndheves av mattilsynet (3).

Legemiddel: Ut fra legemiddeloven defineres et legemiddel som: *«stoffer, droger og preparater som er bestemt til eller utgis for å brukes til å forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer og fysiologiske funksjoner hos mennesker eller dyr, eller til ved innvortes eller utvortes bruk å påvise sykdom»* (3). Legemidler kan ikke omsettes uten markedsføringstillatelse (MT) (4).

Helsekost: Opprinnelig er begrepet helsekost betegnelsen på mat som ble solgt på helsekostforretninger. Helsekost ble markedsført som sunnere enn tilsvarende varer i de tradisjonelle dagligvarebutikkene. Begrepet helsekost har med tiden blitt utvidet til også å omhandle kosttilskudd og naturmidler. Salg av helsekost reguleres av matloven som er underlagt Mattilsynet (3).

Naturmidler: Dette er et begrep som ikke er definert i lov eller forskrift. Kosttilskudd med innhold av urter blir gjerne omtalt som naturmidler (3).

Naturlegemiddel: Dette er også legemidler, men med en forenklet MT (5). Virkestoffet til et naturlegemiddel har et naturlig utspring, og inneholder stoffer fra naturen. Virkestoffet skal ikke være bearbeidet og heller ikke gå inn under definisjonen plantebaserte legemidler. Virkestoffet kan også komme fra en mikroorganisme, dyredel eller fra salter. Bruksområdet for naturlegemidler er egenomsorg (4).

ATC-klassifisering: Dette er et klassifikasjonssystem hvor legemidlene deles inn i grupper etter det fysiologiske systemet eller organet de innvirker på og etter farmakologiske, terapeutiske og kjemiske egenskaper (6, 7).

1.Sammendrag

Bakgrunn

Nordmenn brukte i 2011 nærmere 3 milliarder kroner på kosttilskudd. Undersøkelser viser at flere bruker kosttilskudd i doser som overskrider anbefalingene på pakningsvedlegget. To masteroppgaver fra 2012 viser at det kan være et potensielt overforbruk av vitaminer hos middelaldrende kvinner og at det er en sammenheng mellom sosioøkonomisk status og kosttilskuddsbruk totalt.

Formål

Formålet med masteroppgaven er å beskrive inntak av de fettløselige vitaminene A, D og E i en normalbefolkning av middelaldrende kvinner, og å undersøke mulige sammenhenger mellom dette vitamininntaket og sosioøkonomisk status.

Materiale og metode

Denne masteroppgaven tar utgangspunkt i Kvinner og kreftstudien. Dette er en landsdekkende prospektiv spørreundersøkelse hvor i overkant av 170 000 middelaldrende kvinner har deltatt. Dataene som er brukt i denne masteroppgaven utgjør en et tverrsnitt innenfor kohorten. Studiepopulasjonen er på totalt 3 231 kvinner som svarte på spørreskjema i perioden 2003-2006.

Resultat

Andelen som brukte minst ett kosttilskudd var 71,8 %. Kvinner som har et høyt inntak av vitamin A, D og E gjennom kosten, også er de som i høyest grad oppgir at de tar kosttilskudd i spørreundersøkelsen. Det er få kvinner som har et inntak som tilsvarer potensielt toksiske doser. Dette gjelder kun 0,2 % på A-vitamin, 0,3 % på D-vitamin og 3,0 % på E-vitamin. Det er få personer (under 1 %) som havner under nedre grense for anbefalt vitamininntak. De fleste deltakerne (96 %) ligger mellom nedre og øvre grense for anbefalt inntak. Det er en statistisk signifikant sammenheng mellom utdanningslengde og inntak av vitamin A, D og E. Det er ikke en tilsvarende klar sammenheng mellom økende inntekt og vitamininntak.

Konklusjon

Majoriteten av norske middelaldrende kvinner tar kosttilskudd, men svært få har så lavt eller så høyt inntak av fettløselige vitaminer at det er grunn til bekymring. Den viste sammenhengen mellom sosioøkonomisk status og vitamininntak ligger trolig til grunn for det paradoksale i at kosttilskuddsbruken er høyest blant de som har høyest vitamininntak via mat

2. Bakgrunn

I Norge er bruk av kosttilskudd utbredt. Undersøkelser har vist at om lag 50 % av den kvinnelige befolkningen og 40 % av den mannlige befolkningen i Norge bruker vitamin eller mineraltilskudd (8).

En undersøkelse fra Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAF-KAM) viser at 70 % av nordmenn kjøpte kosttilskudd i 2012 (9). Nordmenn brukte i 2011 nærmere 3 milliarder kroner på kosttilskudd (9). Av de som kjøper kosttilskudd bruker hver enkelt 1400 kr årlig på å supplere kostholdet. Mange bruker kosttilskudd i doser som overskrider anbefalingene i pakningsvedlegget (9).

En masteroppgave fra Universitetet i Tromsø (UiT) i 2012 har sett på legemiddelbruk og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner i Kvinner og kreftstudien. Denne oppgaven viser at det kan være et potensiale for overforbruk av vitaminer blant middelaldrende kvinner (10).

En annen masteroppgave fra UiT i 2012 har sett på sosioøkonomisk status og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende i kvinner i Kvinner og kreftstudien (11). Denne masteroppgaven konkluderer med at det er en sammenheng mellom sosioøkonomisk status og kosttilskuddsbruk totalt. Sosioøkonomisk status ble i denne sammenhengen primært definert som utdanning og inntekt. Oppgaven konkluderer også med at de middelaldrende kvinnene som bruker kosttilskudd er litt eldre, har lavere BMI, har en lengre utdanning og høyere inntekt enn den andelen som ikke bruker kosttilskudd (11).

I Norge oppfordres kvinner i fertil alder til å ta tilskudd av jern og folat (12). I tillegg oppfordres alle til å ta tilskudd av vitamin D i vinterhalvåret. Det finnes grupper i befolkningen som trenger tilskudd av vitaminer, dette gjelder først og fremst de som spiser lite eller har et ensidig kosthold. Forskning innen kosthold og helse viser at helsegevinstene ved inntak av vitaminer ligger i kostens sammensetning og ikke i tilskuddene (12).

Mange av oss supplerer kostholdet med vitaminer fordi det høres fornuftig ut at man kan spise noe som kan forhindre skade på cellene i kroppen. Forskningsresultat fra Bioteknologisenteret ved Universitetet i Oslo hevder at “vitaminer på boks” kan gjøre mer skade enn nytte. Helsemyndighetene anbefaler at vi får tilstrekkelig med vitaminer og mineraler gjennom kosten. Dette begrunnes med at det er langt sikrere å få i seg vitaminer gjennom maten vi spiser (13).

EPIC-studien (Den europeiske prospektive undersøkelsen om kreft og ernæring) med data fra perioden 1995-2000 fant et geografisk skille i Europa når det gjaldt bruk av kosttilskudd.

Dette var et såkalt nord - sør skille, og Storbritannia og landene i Skandinavia er de folkegruppene som bruker mest kosttilskudd (14). Det er derfor interessant å kunne undersøke norske kvinners bruk av kosttilskudd nærmere.

Masteroppgaven til Hanne Næsvold Larsen fant i 2012 ut at det var en sammenheng mellom alder og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner. Aldersgruppen 46-50 år hadde en lavere prevalens på 65,5 %, mens aldersgruppen 61-65 år hadde en prevalens på 80,5 % (11).

2.1 Vitaminer

Vitaminer er viktige forbindelser som kroppen trenger for stoffskifteprosessen.

Hovedsakelig tilføres vitaminer via kosten eller som kosttilskudd. Vitamin K, B3 og D kan produseres av kroppen selv (15). Det er viktig å få tilført vitaminer for å forebygge kronisk sykdom. Et kosthold med tilstrekkelig tilførsel av vitaminer er avgjørende for å sikre helse og velferd i en stadig eldre befolkning (16).

Vitaminene deles gjerne inn i to hovedgrupper: Fettløselige vitaminer (vitamin A, D, E og K) og vannløselige vitaminer (vitamin C og B) (15). Vitaminer er essensielle næringsstoffer og både for lavt og for høyt inntak kan gi negative helseeffekter (12). Det er i dag ingen god dokumentasjon på at kosttilskudd med høye doser vitaminer har terapeutisk eller forebyggende effekt på helsen (12). Det vil sannsynligvis være lite helsegevinst for friske personer å ta vitamintilskudd sammenliknet med det å spise et variert kosthold (17).

I denne masteroppgaven er det kun fokusert på de fettløselige vitaminene A, D og E som er mer omtalt i kapitler under. Det er fokusert på de fettløselige vitaminene fordi de er potensielt mer toksiske ved eventuell overdosering enn de vannløselige.

En amerikansk studie viser at multivitamin/mineraltilskudd er den mest brukte typen av kosttilskudd blant amerikanske voksne (18). Eksakte målinger av inntak fra dette supplementet er derfor avgjørende for å kunne utføre studier på diett og kroniske sykdommer. Fra 1999-2001 ble det utført en multietnisk kohort-studie som samlet informasjon om multivitamin/mineral bruken blant 5 etniske grupper. Inntak fra kosttilskudd fra multivitaminer/mineraler varierte veldig blant enkeltindivider, men blant de 5 etniske gruppene var det ingen vesentlig forskjell (18).

2.2 Anbefalte grenser for inntak av vitaminer

For en rekke vitaminer har myndighetene satt grenser for anbefalt inntak (19).

De fettløselige vitaminene lagres i fettvev i kroppen dersom vi får for mye av dem, og de kan gi forgiftninger og uønskede helseeffekter (20). Det finnes derfor også angitt en øvre grense for enkelte vitaminer fordi inntak over dette nivået kan gi uheldige konsekvenser. I Norge i dag er det heldigvis et generelt lite problem med vitaminforgiftninger (17).

Anbefalingene for hvert av de enkelte vitaminene er basert på dagens tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjon. Anbefalingene kan ikke sees på som absolutte og blir hele tiden revidert etter hvert som ny kunnskap kommer til (19). Anbefalingene er basert på friske mennesker, og derfor finnes det grupper i samfunnet som må ta spesielle hensyn mht. sykdom og tilstander (19).

Ved langvarig inntak under nedre inntaksgrense for vitaminer vil det være risiko for å utvikle mangelsymptomer. Det foreligger en del usikkerhet i de oppgitte grenseverdiene i tabell 1. Disse verdiene må derfor brukes med stor forsiktighet, og om mulig må de relateres til klinisk-kjemiske data.

Dersom man har inntak av et eller flere av de fettløselige vitaminene som er over nedre grense, så har man ingen garanti for at mangelsymptomer ikke kan oppstå hos enkelte personer (19).

Sosial- og helsedirektoratet kommer med stadig nye revisjoner av anbefalinger angående inntak av vitaminer. I den nyeste versjonen våren 2014, så er anbefalt daglig inntak av A, D og E-vitamin uendret utenom at D-vitamin anbefalingen for kvinner mellom 31 og 60 år er økt fra 7,5 µg til 10 µg. I denne masteroppgaven blir vitamininntaket til kvinnene sammenliknet med anbefalingene fra 2005, selv om ca. 2/3 av deltakerne er under 60 år. Grunnen er at spørreskjemainformasjonen er innsamlet i perioden 2003-2006(19, 21).

Tabell 1: Helsedirektoratets anbefalinger angående inntak av vitamin A, D og E (19).

Vitamin	Øvre grense	Anbefalt inntak	Nedre grense
A-vitamin	3000 µg	700 µg	400 µg
D-vitamin	50 µg	10 µg	2,5 µg
E-vitamin	300 mg	8 mg	3 mg

2.3 Vitamin A

Vitamin A er et av de fettløselige vitaminene og det spiller en viktig rolle i mange av våre biologiske prosesser i kroppen (22). Vitamin A er viktig for å forhindre nattblindhet, for å styrke immunforsvaret, styre vekst og spesialisering av celler og for forplantningsevnen. Dette essensielle vitaminet finnes det mye av i tran, margarin, ost, melk, grønnsaker og lever (23-25).

Mangel på vitamin A forekommer sjelden i Norge. Toksisk dose av vitamin A er 30-150 mg per døgn. Overdosering (90-180 mg per døgn) over en lengre periode kan føre til leverproblemer, anoreksi, tørr hud/hudforandringer, kløe, hårtap og irritabilitet. Akutt forgiftning hos voksne forekommer ved doser på over 600 mg som enkeltdose (23).

I kosten finnes vitamin A i form av retinol og karoten. Retinol finner man i animalske produkter, mens karoten finnes i vegetabiliske produkter som gulrøtter.

En stor del av befolkningen får i seg mer retinol (vitamin A) enn det myndighetene anbefaler. For høyt inntak av retinol kan gi fosterskader og benskjørhet (osteoporose). De negative helseeffektene ved for høyt inntak er knyttet til retinolformen av vitamin A (24).

Vitamin A i sin naturlige form (i lever og oljer) har lav giftighet. Det vil med andre ord si at matinntak og tran har lav giftighet. A-vitamin ekstrahert fra sin naturlige form og omgjort til vannløselige tabletter er mer giftige. Derfor bør inntak av A-vitamin i tablettform og i vandige doser begrenses (25).

De skadelige effektene av vitamin A-mangel er kjent, men det er nødvendig med ytterligere forskning for å fastslå om hva toksisitet av vitamin A gjør med helse og velvære (26).

2.4 Vitamin D

Vitamin D lages når solstråler treffer huden (UV-lys bestråling) (27). Det er derfor stor sesongmessig variasjon på vitamin D-konsentrasjon i blodet avhengig av årstid. Vitamin D2 (ergokalsiferol) og D3 (kolekalsiferol) er begge fettløselige vitaminer. Vi får vitamin D gjennom sollys, margarin, fet fisk og tran (10). Vitamin D2 får man gjennom kosten, mens vitamin D3 dannes i huden og man får det i tillegg gjennom kosten. Vitamin D hjelper å øke opptak av kalsium fra tarmen, i tillegg øker vitamin D til en viss grad reabsorpsjon av kalsium i nyrene.

Mangel på vitamin D hos eldre mennesker gir svekkelse av muskler, og dette fører igjen til falltendenser og osteoporotiske brudd. Det er sett en tendens til at mange eldre ikke får i seg tilstrekkelige mengder av D-vitamin, og av den grunn trenger tilskudd (27).

Overdosering menes når man får i seg over 50 µg per dag over en lengre periode. Dette kan gi symptomer som oppkast, diare, tørste, kvalme, appetittløshet, nyreskade og hyperkalsemi (27).

Norge har høy forekomst av benskjørhet på tross av høyt kalsiuminntak. Det er derfor hensiktsmessig å få i seg nok D-vitamin for å kunne øke opptaket av kalsium i tarmen. For at kroppen skal nyttiggjøre seg kalsium til benbygningen så er vitamin D helt nødvendig. Tilførsel av vitamin D er viktig helt fra barnsben av for å forhindre benskjørhet (16).

Det er nylig publisert en stor oversiktsstudie av lav konsentrasjon av vitamin D i plasma og assosiasjonen til ulike typer sykdommer (28). Det kan ikke trekkes noen konkrete universelle konklusjoner når det gjelder plasmanivå av vitamin D og ulike typer sykdommer. Forfatterne av studien har gått gjennom 137 ulike typer påståtte effekter ved tilskudd av vitamin D. Studien konkluderer med at kun 10 av de påståtte effektene er grundig nok testet. Denne studien stiller spørsmålsteget ved helsenytten av vitamin D tilskudd, men det utelukkes heller ikke visse assosiasjoner som gir positive effekter på helsen (28).

Vitamin D er omdiskutert den siste tiden (29). Det er fortsatt en revisjon av de nordiske næringsstoffanbefalingene. De nordiske anbefalingene er økt fra 7,5 µg daglig til 10 µg daglig. For eldre personer er anbefalingen økt fra 10 µg til 20 µg (29).

Salget av reseptpliktig D-vitamin har økt kraftig de siste årene, og flere leger rekvirerer måling av D-vitaminstatus som rutine (30). For folk bosatt ved høyere breddegrader er kosten svært viktig for å få nok tilførsel av vitamin (30).

2.5 Vitamin E

Vitamin E (tokoferol) fungerer som en antioksidant og beskytter blant annet cellene i kroppen mot frie radikaler og flerumettede fettsyrer. Den anbefalte ernæringsmessige tilførselen per døgn er 8 mg for kvinner (31). Vitaminet bedrer oksygentilførsel til cellene og påvirker i tillegg det gode kolesterolet, high density lipoproteins (HDL). Vitamin E er derfor bra for hjertet og det er i tillegg bra for syn og hjerne. Gode kilder til vitamin E i matvarer er planteoljer, sammalte kornvarer og margarin (15). Det er også mye E-vitaminer i valnøtter, peanøtter, mandler, frø, oliven, lever, avokado og grønne bladgrønnsaker (32).

Store doser vitamin E kan gi luftmerter, kvalme og diare. Det er vist at svært høye doser vitamin E (over 270 mg daglig) gir en økt total dødelighet (31).

Kosttilskuddene kan inneholde både naturlig og syntetisk E-vitamin (33).

Balansen mellom oksidanter og antioksidanter påvirker fysiologien vår (13). Nøyaktig hvor dette balansepunktet mellom oksidanter og antioksidanter befinner seg varierer fra person til person. Det er uttrykt en bekymring for kunstig fremstilte antioksidanter.

Antioksidanter kan forstyrre balansen i cellene og dermed ødelegge for den naturlige prosessen (13).

2.6 Tran

Historisk har det vært kjent at både sollys og inntak av tran skulle forbygge rakitt (34). Rakitt var en vanlig tilstand som kunne oppstå ved D-vitaminmangel hos barn/ungdom for ca. 100 år siden og bakover i tid. Inntak av tran og sollys skulle forhindre rakitt hos denne aldersgruppen. Dette ble oppdaget i Wien mellom 1919 og 1922. På 1930 tallet ble det vanlig at tran ble brukt for å forebygge og behandle rakitt (34).

Undersøkelser har vist at tilskudd av tran blir brukt av ca. 35 % av befolkningen i Norge, og andelen var høyere blant den eldre delen av befolkningsgruppen som ble undersøkt (35).

En studie fra Universitetet i Tromsø fra 2004 viste at det å ta kosttilskudd har blitt assosiert med helserelevante faktorer som alder, kjønn, sosioøkonomisk status, alkoholkonsum, røyk, utdanning, diett og utdanning. I denne studien ble det imidlertid ikke funnet sammenheng mellom D-vitamin behov og tranbruk (8).

2.7 Sosioøkonomisk status

Sosioøkonomisk status er en viktig variabel i helseundersøkelser og epidemiologiske studier (36). De variablene som er vanligst å bruke for å finne et godt mål på sosioøkonomisk status er inntekt, utdanning og yrke (37).

Det mest brukte målet på sosioøkonomisk status i Norge er antall år med fullført skolegang (36). Andre variabler som kan inngå i variabelen sosioøkonomisk status er tilgang på materielle goder, etnisitet og fødeland. I Norge i dag fullfører de fleste 12 år med grunnskole(37).

I følge SSB (Statistisk sentralbyrå) er en gjennomsnittlig brutto årslønn i Norge 489 200 kroner i 2013 (38).

3. Formål

Formålet med masteroppgaven er å beskrive inntak av de fettløselige vitaminene A, D og E i en normalbefolkning, og å undersøke mulige sammenhenger mellom dette vitamininntaket og sosioøkonomisk status.

Problemstillinger:

- Hva får norske middelaldrende kvinner i seg av fettløselige vitaminer gjennom kosthold og gjennom kosttilskudd?
- Hva er potensialet for over- og underforbruk?
- Er det sammenheng mellom sosioøkonomisk status og vitamininntak?

4. Materiale og metode

4.1 Studiepopulasjon

Denne masteroppgaven bruker data fra Kvinner og kreftstudien. Dette er en landsdekkende prospektiv studie som startet i 1991 og datainnsamlingen pågår fremdeles. Studien er basert på spørreskjemadata fra middelaldrende, frivillige kvinner. I overkant av 170 000 kvinner deltar i denne studien. Kvinnene som deltar kan ha svart på spørreskjema inntil 3 ganger. Av de 170 000 kvinnene som har svart på hovedspørreskjemaet, har en subpopulasjon på ca. 50 000 kvinner også avgitt blodprøve til en biobank. Dette er kvinner født i perioden 1943-57. Kvinner som i hovedskjemaet sa de var villige til å donere en blodprøve, ble invitert til blodprøveinnsamling etter ½-1 år. Studiepopulasjonen som ligger til grunn for denne oppgaven, omfatter 4 500 middelaldrende kvinner som fikk invitasjon til å delta i blodprøveinnsamlingen i perioden 2003-2006. Det var 3 231 av disse kvinnene som deltok. Hovedspørreskjemaet er på 8 sider (se appendiks). Dette skjemaet inneholder spørsmål omkring hormonbruk, selvopplevd helse, sosiale forhold, sykdom, kosthold, livsstil og bruk av kosttilskudd. På dette spørreskjema er det også et spørsmål om å avgi blodprøve. Svarer man ja på å avgi blodprøve, så følger invitasjon til dette sammen med et nytt tosidert skjema kalt blodskjema (se appendiks). På blodskjema blir spørsmålene mer konkrete omkring bruk av kosttilskudd og medisinbruk, og det er informasjon fra dette skjemaet som er brukt som grunnlag i denne oppgaven når det gjelder beregning av vitamininntak fra kosttilskudd.

4.2 Studiedesign

Kvinner og kreftstudien er en kohortstudie. Studiedesignet i denne masteroppgaven er tverrsnittsanalyse innenfor kohorten. Tverrsnittdesignet gir en kartlegging av prevalens av bruken av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner i Norge, og eventuelt prevalens av over- og underdosering. Disse opplysningene er sammenholdt med sosioøkonomiske data som inntekt og utdannelsesnivå.

4.3 Koding

Spørreskjemaene som er brukt i denne masteroppgaven ble samlet inn i perioden 2003-2006. Informasjonen i de 3231 blodskjemaene fra kvinnene som samtykket, har tidligere blitt kodet

og punchet i regneark (Excel). Informasjonen fra hovedspørreskjemaet var allerede kodet og scannet i forkant av blodskjemaene.

Legemidlene som kvinnene har brukt er kodet etter Anatomic Therapeutic Chemical (ATC)-systemet (6).

Det finnes ikke noe klassifiseringssystem for kosttilskudd slik som legemidler blir klassifisert i ATC-systemer. Det er utarbeidet en egen kodeliste for kosttilskuddene i Kvinner og kreftstudien. Alle de ulike kosttilskuddsproduktene har fått sin unike kode.

Kosttilskuddene ble klassifisert etter om de inneholdt A, D og/eller E- vitamin. Det ble også kartlagt mengde vitamin per dose (μg eller mg) og anbefalt daglig døgndose (μg eller mg).

4.4 Beregning av totalinntak av vitamin A, D og E

Totalt vitamininntak inkluderer inntak av vitaminer både fra mat, legemidler og kosttilskudd. Data på næringsinntak foreligger fra tidligere da dette er beregnet for de aktuelle kvinnene i Kvinner og kreftstudien. Vitamininntak fra mat, kosttilskudd og legemidler ble summert til et totalinntak av vitaminer for hver av de 3 231 kvinnene. Dette vurderes opp mot anbefalinger i retningslinjer for vitamininntak (19).

4.4.1 Fastsettelse av innhold i preparatene

På det tosidige spørreskjemaet som følger blodprøvene er det fire spørsmål om bruk av kosttilskudd (se appendiks). Det er spørsmål om tran, trankapsler (omega-3), soyatilskudd og andre tilskudd. Under denne avkrysningen kan deltakeren liste opp hvilke(n) type(r) kosttilskudd man bruker, unntatt for tran som regnes som én type kosttilskudd.

Vitamininnhold i kosttilskudd ble kartlagt etter om kosttilskuddet inneholdt A, D og /eller E vitamin, dette ble funnet ut fra produsentinformasjon, primært nettsider.

Det ble kartlagt hvor mye vitamin hvert kosttilskudd inneholdt per kapsel, og hva produsentens anbefalte normale døgndose var.

Det ble i tillegg benyttet en liste over kosttilskudd som er utarbeidet av forskere ved Folkehelseinstituttet i forbindelse med Den norske mor og barn-undersøkelsen (MoBa).

Ingen av kvinnene brukte legemidler som inneholdt vitamin A, mens det var flere kvinner som oppga at de brukte høydose vitamin E preparat. Noen rapporterte legemidler inneholdt også vitamin D enten som kombinasjonspreparat eller som vitamin D i høydose. Bruk av legemidler med ATC-koder A11C C01/03/04/05 og A12AX- ble klassifisert som D-vitamin,

og bruk av legemidler med ATC-koder A11H A03 og B05XC- ble klassifisert som E-vitamin. Innhold av vitaminer i legemidlene ble hentet fra preparatenes SPC (Summary of product characteristic). Døgndose ble satt basert på innhold per tablett og ut fra normaldosering (39).

4.4.2 Beregning av inntakene basert på fastsettelsen i preparatene

I det tosidige spørreskjemaet er det avkryssing for dose ved siste inntak; tran: 1 teskje, ½ spiseskje eller ≥ 1 spiseskje; trankapsler: 1, 2 eller ≥ 3 kapsler. Det er ikke spurt etter dosering for soyatilskudd og andre tilskudd, og heller ikke for legemidler.

For flytende tran har deltakerne rapportert dosering for 1 teskje (=4,5 g), ½ spiseskje (5,5 g) eller ≥ 1 spiseskje (= 11g). Inntakene per dose for de ulike vitaminene gitt ved en tetthet på 0,9 g/ml er vist i tabell 2 (40).

Tabell 2: Vitamininntak per dose tran gitt ved en tetthet på 0,9 g/ml (40, 41).

	Dose per 5 ml	1 teskje	½ spiseskje	≥ 1 spiseskje
Vitamin A	250 µg	249,8 µg	305,3 µg	610,5 µg
Vitamin D	10 µg	9,9 µg	12,2 µg	24,4 µg
Vitamin E	10 mg	9,9 mg	12,2 mg	24,4 mg

Noen av kvinnene hadde krysset av nei på spørsmål om tran, og samtidig oppgitt dosering.

Disse kvinnene ble definert som brukere eller ikke brukere av tran avhengig av om den oppgitte datoen for inntak var innenfor eller utenfor 1 uke før spørreskjema utfylling.

Der kvinnene har oppgitt dosering (tran og trankapsler), har jeg brukt denne til å beregne daglig inntak av vitamin fra tilskuddet. Der det ikke er oppgitt dosering, har jeg isteden brukt produsentens anbefalte døgndose.

På de kosttilskuddene hvor det er bekreftet innhold av vitamin A, D og/eller E, men hvor det ikke er mulig å finne en døgndose så er det satt en standard-verdi: A-vitamin 250 µg, D-vitamin 10 µg og E-vitamin 10 mg, da dette var den vanligste doseringen fra ulike produsenter. Det ble foretatt en vurdering i forkant av denne avgjørelsen for de ulike vitaminene. Medianen for inntak av vitamin D og E lå svært nærme det som var den vanligste doseringen fra ulike produsenter. Gjennomsnittlig inntak lå over medianen. For vitamin A lå også gjennomsnittet over medianen, men litt avhengig av om inntaket kom fra trankapsler eller andre kosttilskudd, varierte medianen fra 250 µg til 800 µg.

Jeg valgte også å sette standarddose for vitamin A til vanligst anbefalte dosering fra produsent. Denne vurderingen ble sett opp mot det som norske myndigheter anbefaler som daglig inntak av vitamin A, D og E. Et anslagsvis vitamininnholdet på 250 µg (A-vitamin), 10 µg (D-vitamin) og 10 mg (E-vitamin) er derfor konservativt, spesielt for vitamin A. Jeg brukte denne metoden for imputering av manglende verdier for å unngå å få så mange “missing”. Det ble totalt imputert verdier for 38 unike kostkoder av de totalt 462 unike kostkodene som ble rapportert av deltakerene i denne studien. Det var dermed 8,2 % som fikk satt standarddose.

Guri Skeie, førsteamanuensis og forsker ved Kvinner og kreftstudien, hadde tidligere summert inntak av vitamin A, D og E fra kvinnenenes kosthold, og disse ble summert på totalsummen. Dette er informasjon fra hovedspørreskjemaet, hvor ca. halvparten av spørsmålene (4 sider) er kostholdsspørsmål.

4.4.3 Kategorisering av kosttilskudd

Ut fra nasjonale anbefalte retningslinjer (se tabell 1) ble vitamininntaket kategorisert i en firedelt variabel. Denne variabelen klassifiserer kvinnene med tanke på hvor deres inntak av de fettløselige vitaminene A, D og/eller E ligger i forhold til anbefalingene (Tabell 1). Inntakskategoriene er “under nedre grense”, “under anbefalt inntak, men over nedre grense”, “over anbefalt inntak, men under øvre grense” og “over øvre grense”. Inntak over øvre grense kan over tid resultere i toksiske reaksjoner (19).

4.5 Utdanning

På spørreskjema skulle kvinnene skrive antall års skolegang. Det ble oppgitt alt mellom 1 - og 33 års skolegang på spørreskjemaene, men de aller fleste (95,7 %) lå på mellom 7 og 22 års skolegang totalt. Antall år med skolegang ble kategorisert etter 4 nivåer; grunnskole (9 år), videregående skole (12 år), bachelorgrad (15 år), mastergrad/utover mastergrad (17 år).

4.6 Statistikk

Data har blitt analysert ved hjelp av statistikkprogrammet SPSS (Statistical package for the social sciences) versjon 21,0 for Windows.

Aktuelle statistiske analyser i masteroppgaven har vært kji-kvadrattest og variansanalyse (ANOVA), se tabell 3.

Signifikansnivå i oppgaven ble satt til 5 %.

Tabell 3: Variabler og statistiske tester som er brukt i masteroppgaven

Data	Variabler	Test
Kategorisk både avhengig variabel og forklaringsvariabel	Kosttilskuddsbruk Skolegang Bruttoinntekt	Kji-kvadrattest
Kontinuerlig avhengig variabel mot kategoriske forklaringsvariabler	Vitamininntak Skolegang Bruttoinntekt	ANOVA

4.7 Etikk

Kvinner og kreftstudien har fått godkjenning fra Datatilsynet til innsamling og lagring av alle data (42). Det foreligger også godkjenning fra den regionale komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk i Nord- Norge (REK Nord) (43).

Kvinner og kreftstudien baserer seg på frivillig informert samtykke. Dette innebærer at de som leverer inn svar på spørreskjema i Kvinner og kreftstudien vet at svarene skal benyttes til forskning. Frivillig informert betyr at de som er med i studien er med på dette helt frivillig og med innsikt i hva svarene skal brukes til (44).

Helsinki-deklarasjonen: «Helsinkideklarasjonen er et eksempel på etiske retningslinjer som brukes aktivt over store deler av verden. I dag kan ingen som arbeider med forskningsetikk unngå å forholde seg til Helsinkideklarasjonen.» (45).

5. Resultater

Det var 4500 kvinner som ble invitert til å delta i denne gruppen av kvinner og kreftstudien, og det var 3 231 kvinner som svarte. Den totale svarprosenten var dermed på 71,8 % blant de inviterte kvinnene. Kvinne som deltok var mellom 46 og 63 år gamle. Gjennomsnittsalderen for kvinnene som deltok i undersøkelsen var 54,9 år.

5.1 Bruk av tran og kosttilskudd som inneholder vitamin A, D og E

Tabell 4 gir en oversikt over antall kvinner som bruker vitamin A, D og/eller E i form av kosttilskudd. Vitamin E er det vitaminet som flest kvinner bruker (48,2 %). Vitamin D bruker 41,9 %, mens vitamin A er det 32,2 % av kvinnene som bruker i form av kosttilskudd.

Tabell 4 viser at 15,8 % av kvinnene i undersøkelsen oppgir at de bruker tran. Det er totalt 91 kvinner (2,8 %) som ikke har oppgitt svar på spørsmål om tran. Det er 15 kvinner som ikke har svart på noen av de fire spørsmålene om de er kosttilskuddsbruker eller ikke.

Tabell 4: Oversikt over antall brukere av kosttilskudd og tran

	n	%
Ikke bruker	923	28,7
Kosttilskuddsbruker	2293	71,3
Vitamin A	1037	32,2
Vitamin D	1349	41,9
Vitamin E	1551	48,2
Tran	510	15,8
Totalt	3216	99,5

5.2 Totalinntak av vitamin A, D og E

Tabell 5 gir en oversikt over matinntak, kostholdsinntak og totalinntak av vitamin A, D og E klassifisert ut fra myndighetenes grenseverdier (delt inn i 4 kategorier, se tabell 1).

Det er få kvinner som har et inntak som tilsvarer potensielt toksiske doser. Andelen kvinner som ligger under grenseverdien er størst for vitamin D. Av de kvinnene som er i kategorien “Under anbefalt inntak, men over nedre grense” så er det flest kvinner som har lavt inntak av D og E vitamin, og færrest kvinner som har lavt A-vitamin inntak. I kategorien “over anbefalt grense, men under potensielt toksisk grense” så var det 76,2 % av kvinnene som hadde tilstrekkelig inntak av vitamin A. Det mangler svar fra 8 personer på D-vitamin inntak og 2 personer på E-vitamininntak på matvariabelen. I tabell 6 så er det ingen kvinner som har havnet i kategorien ”Potensielt toksisk” på matvariabelen.

Tabell 5: Inntak av vitamin A, D og E fra både mat og kosttilskudd, kategorisert i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger (1).

	A-vitamin			D-vitamin			E-vitamin		
	Mat	Kosttilskudd	Totalt	Mat	Kosttilskudd	Totalt	Mat	Kosttilskudd	Totalt
	n(%)	n (%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Under nedre grense	181 (5,6)	2518 (77,9)	129 (0,4)	266 (8,2)	1887 (58,4)	158 (4,9)	30 (0,9)	1713 (53,0)	20 (0,6)
Under anbefalt inntak, men over nedre grense	884 (27,4)	371 (11,5)	635 (20)	2662 (82,4)	491 (15,2)	1736 (54)	1847 (57,2)	90 (2,8)	1087 (31)
Over anbefalt grense, men under potensielt toksisk grense	2166 (67,0)	340(10,5)	2462 (76)	293 (9,1)	850 (26,3)	1319 (41)	1348 (41,7)	1332 (41,4)	2105 (65)
Potensielt toksisk	-	2 (0,1)	5 (0,2)	-	3 (0,1)	10 (0,3)	-	96 (3,0)	97 (3,0)
Gjennomsnittlig inntak ± standardavvik			1082,5 ±496			12,0 ±16,5			26,7 ±62,5

5.3 Sammenhengen mellom inntak av vitamin A, D og E i mat og bruk av kosttilskudd

Tabell 6 viser at de som har et høyt inntak av vitamin A, D og E gjennom kosten er de som i høyest grad oppgir at de tar kosttilskudd i spørreundersøkelsen.

Tabell 6: Bruk av kosttilskudd ved ulike kategorier av vitamininntak fra mat blant deltakere i Kvinner og kreftstudien

	Kosttilskudd				P-verdi*
	Bruker		Ikke bruker		
	n	%	n	%	
A-vitamin					
Under nedre grense	111	61,7	69	38,3	
Under anbefalt inntak, men over nedre grense	609	69,3	270	30,7	
Over anbefalt grense, men under potensielt toksisk grense	1573	72,9	584	27,1	0,02
D-vitamin					
Under nedre grense	178	67,2	87	32,8	
Under anbefalt inntak, men over nedre grense	1886	71,2	764	28,8	
Over anbefalt grense, men under potensielt toksisk grense	224	77,0	67	23,0	0,03
E-vitamin					
Under nedre grense	18	40,0	12	60,0	
Under anbefalt inntak, men over nedre grense	1281	69,6	559	30,4	
Over anbefalt grense, men under potensielt toksisk grense	988	73,7	352	26,3	0,02

Antall ikke svar: 15. Disse er ekskludert fra analysen.

*Det er brukt en kji-kvadrattest.

5.3 Sammenhengen mellom sosioøkonomisk status og bruk av kosttilskudd

Det er en grensesignifikant sammenheng mellom utdanningslengde og bruk av kosttilskudd (kji-kvadrattest, p-verdi: 0,051). Det ser ut til å være økt bruk av kosttilskudd ved økende utdanning (tabell 7).

Ved å sammenligne gjennomsnittlig vitamininntak for de ulike kategoriene av utdanningslengde finner jeg en statistisk signifikant sammenheng mellom utdanningslengde og totalinntak av vitamin A, D og E (Tabell 8).

Det er en statistisk signifikant sammenheng mellom totalt A-vitamininntak og bruttoinntekt i husholdningen, da p-verdien er 0,035 (under 0,05). Det er imidlertid ikke en klar lineær sammenheng. Det er ikke slik at økende inntekt samsvarer med økende inntak av A-vitamin. Det er ikke en signifikant sammenheng mellom inntekt og inntak av D og E vitamin.

Tabell 7: Sammenheng mellom utdanningslengde og kosttilskuddsbruk

Kosttilskudd	Grunnskole		Videregående skole		Bachelor		Master/utover master		Total
	N	%	n	%	n	%	n	%	N
Ikke-bruker	173	32,7	296	28,5	229	29,3	192	25,7	890
Bruker	355	67,2	741	71,5	553	70,7	556	74,3	2205
Total	528	99,9	1037	100	782	100	748	100	3095

Antall ikke svar: 136. Disse er ekskludert fra analysen. Disse inkluderer de 15 som mangler opplysninger om kosttilskuddsbruk og er ekskludert fra analysen.

Tabell 8: Sammenheng mellom utdanningslengde og gjennomsnittlig totalinntak av vitamin A, D og E.

	n	%	Gjennomsnitt	SD	p-verdi*
A-vitamin					
Grunnskole	530	17,0	1030,1	± 440,0	
Videregående skole	1044	33,6	1067,5	± 495,3	
Bachelor	785	25,2	1103,6	± 510,1	
Master/utøver master	751	24,1	1083,3	± 507,1	0,004
D-vitamin					
Grunnskole	530	17,0	10,7	± 8,73	
Videregående skole	1044	33,6	11,2	± 9,8	
Bachelor	785	25,2	12,7	± 10,7	
Master/utøver master	751	24,1	13,5	± 29,1	0,005
E-vitamin					
Grunnskole	530	17,0	18,3	± 39,5	
Videregående skole	1044	33,6	28,5	± 67,4	
Bachelor	785	25,2	26,7	± 59,6	
Master/utøver master	751	24,1	30,5	± 70,7	0,004

Antall ikke svar: 121. Disse er ekskludert fra analysen.

*Analysis of variance (ANOVA).

Tabell 9: Sammenheng mellom bruttoinntekt i husholdningen og totalinntak av vitamin A, D og E.

Bruttoinntekt	n	%	Gjennomsnitt	SD	p-verdi*
A-vitamin					
Under 150.000 kr	143	4,6	964,4	± 463,4	
151.000 - 300.000 kr	553	17,9	1109,5	± 485,5	
301.000 - 450.000 kr	789	25,6	1090,3	± 513,8	
451.000 - 600.000 kr	764	24,8	1087,7	± 480,8	
601.000 – 750.000 kr	389	12,6	1051,3	± 487,8	
Over 750.000 kr	448	14,5	1069,7	± 490,8	0,035
D-vitamin					
Under 150.000 kr	143	4,6	9,3	± 8,4	
151.000 - 300.000 kr	553	17,9	13,3	± 33,4	
301.000 - 450.000 kr	789	25,6	11,6	± 10,6	
451.000 - 600.000 kr	764	24,8	11,7	± 9,4	
601.000 – 750.000 kr	389	12,6	11,6	± 9,5	
Over 750.000 kr	448	14,5	12,7	± 9,8	0,119
E-vitamin					
Under 150.000 kr	143	4,6	14,4	± 31,2	
151.000 - 300.000 kr	553	17,9	25,8	± 60,3	
301.000 - 450.000 kr	789	25,6	27,1	± 63,1	
451.000 - 600.000 kr	764	24,8	27,1	± 65,3	
601.000 – 750.000 kr	389	12,1	28,8	± 66,6	
Over 750.000 kr	448	14,5	29,5	±66,3	0,227

Antall ikke svar: 145. Disse er ekskludert fra analysen.

*Analysis of variance (ANOVA).

6. Diskusjon

6.1 Resultater

Den totale andelen som oppgir at de bruker kosttilskudd er 71,3 %. Dette samsvarer godt med en tidligere masteroppgave ved UiT hvor det viste seg at 76 % av postmenopausale kvinner brukte kosttilskudd (46). Deltakerne som inngår i denne masteroppgaven utgjør 10 % av min studiepopulasjon (331 av 3 231).

NAF-KAM-undersøkelsen viser at 70 % av nordmenn kjøpte kosttilskudd i 2012 (9). Dette samsvarer godt med at 71,3 % oppgir at de bruker kosttilskudd.

6.1.1 Bruk av tran og kosttilskudd som inneholder vitamin A, D og E

Det er 32,2 % av kvinnene som bruker A-vitamin i form av kosttilskudd eller tran. D-vitamin er det litt flere som er brukere av med 41,9 %. Aller flest er brukere er det av E-vitamin med 48,2 %. Dette kan ha sammenheng med at E-vitamin brukes som konservering (antioksidant) i flere oljeholdige kosttilskudd. E-vitamin inngår også i mange planteoljer, mens D-, og i hvert fall A-vitamin er typisk for marine oljer.

Bruk av tran er det 15,8 % av kvinnene som oppgir at de bruker. Dette ligger lavere enn hva en tidligere undersøkelse av tranbruk i Norge viste (35). "Norkost" som var en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år, ble gjennomført i 1997 og konkluderte med at 35 % av befolkningen i Norge brukte tran (35). Denne forskjellen skyldes muligens en økende bruk av andre kosttilskudd i årene fra 1997 og til spørreskjemaene ble innsamlet i perioden 2003-2006 (47).

6.1.2 Vitamininntak og sosioøkonomiske variabler

De to sosioøkonomiske variablene jeg har valgt å bruke i denne oppgaven er bruttoinntekt i husholdningen og utdanningslengde. Resultatene viser at det både med økt inntekt og med høyere utdanning er en tendens til mer totalinntak av de fettløselige vitaminene. Det er en klar sammenheng mellom utdanning og vitamininntak. Det går spesielt et skille mellom kategorien "grunnskole" og "videregående skole".

På inntekstvariabelen øker det totale gjennomsnittet for alle vitaminer opp til kategorien 451.000 - 600.000 kr i brutto husholdningsinntekt, for så å gå ned igjen ved de høyeste inntektene mellom 601.000 kr til over 750.000 kr. Det er størst økning av totalinntak av alle

vitaminer fra laveste til nest laveste nivå. Det høyeste totalinntaket for alle vitaminer er ved husholdningsbruttoinntekt på 301.000 – 450.000 kr. Av de som kjøper kosttilskudd bruker hver enkelt ca. 1 400 kr årlig på dette (9). Dette indikerer at det må være en viss økonomi i husholdningen for å kunne supplere kosten via kosttilskudd. Dersom det er flere medlemmer i husstanden, så kan dette bli kostbart i lengden. De fleste i Norge har likevel økonomi til å bruke 1 400 kr på kosttilskudd. Gjennomsnittsinntekten i Norge er på 489 200 kr og dersom man tenker husholdningsinntekt som det er gjort i Kvinner og kreftstudien, så vil den være betydelig høyere i de fleste tilfeller (38). De som ikke kan se seg råd til denne summen er de som tjener aller minst, og det underbygges i resultatene i tabell 9. De kvinnene som befinner seg i denne kategorien vil mest sannsynlig være de som har oppgitt at de har kort skolegang. Det er kun 4,6 % som bor i en husstand med under 150.000 kr i året. Dette er lite å leve for i høykostlandet Norge selv om man bor alene.

Masteroppgaven til Hanne Næsvold Larsen konkluderer med at middelaldrende kvinner som bruker kosttilskudd har lengre utdannelse og høyere inntekt (11).

Det går altså et skille mellom de som kun har grunnskole og/eller de som tjener under 150.000 kr årlig, og de som har lengre skolegang og/eller høyere inntekt. Dette indikerer at sosioøkonomiske faktorer påvirker bruk av kosttilskudd og dermed totalt vitamininntak av A, D og/eller E i dette tilfellet.

6.1.2 Legemidler inkludert i totalinntak

Bruk av høydose E- og D-vitamin preparater gir stort utslag på den totale summen av totalt daglig inntak av vitaminene. Det er svært få som ligger over toksisk grense ut fra Helsedirektoratets anbefalinger for daglig inntak av de fettløselige vitaminene. Det et kan tenkes at de som bruker høydosepreparater av Vitamin D og E muligens kan være noen av de som havnet i øvre sjikt på totalinntak av vitamin D og E.

6.1.3 Inntak av vitaminer via kosten

Resultatene i denne masteroppgaven viser at de som har høyest inntak av vitamin A, D og E gjennom maten de spiser, også er de som i høyest grad oppgir at de tar kosttilskudd i spørreundersøkelsen til Kvinner og kreftstudien. Dette henger mest sannsynlig sammen med at de som er opptatt av å spise sunn og næringsrik mat er de kvinnene som er mest

helsebevisste. Disse helsebevisste kvinnene er også de som i størst grad supplerer kosten med kosttilskudd.

I en artikkel i Tidsskrift for Den norske legeförening skriver artikkelforfatterne at helsegevinstene ved inntak av vitaminer ligger i sammensetningen av kosten og ikke i selve tilskuddene (12).

Fordelen med å innta vitaminer via kosttilskudd er at man vet at man vil få i seg tilstrekkelige mengder dersom man ønsker å oppnå anbefalt inntak. Dette forutsetter at man ikke bruker flere ulike tilskudd samtidig som inneholder de samme vitaminene. Helsemyndighetene hevder at det skal være tilstrekkelig å spise variert for å oppnå daglig anbefalt inntak av vitamin A, D og E (unntaket er D-vitamin tilførsel vinterhalvåret). Dette begrunnes med at det er langt sikrere å få vitaminer naturlig gjennom maten vi spiser enn å supplere kosten med tilskudd (13).

6.2 Styrker og svakheter

6.2.1 Datainnsamling

Validitet sier noe om hvor nøyaktig målingene våre er og om vi måler det vi tror vi måler. Intern validitet forteller hvor gyldige målingene er for studiepopulasjonen vi har undersøkt. Validiteten har to ulike mål, og det er metodens (spørsmålets) spesifisitet og sensitivitet (48). Studien er basert på spørreskjema, og det er derfor mulig å innhente informasjon om mange ulike variabler. Ulempen med spørreskjema er at det ikke er mulig å være helt sikker på at den informasjonen man samler inn er helt korrekt. Deltakere kan misoppfatte spørsmål, krysse av feil eller bevisst underrapportere for eksempel røykevaner.

Den interne validiteten er undersøkt for flere av spørsmålene i Kvinner og kreftstudien. Det er blant annet vist at det er samsvar mellom deltakernes selvrapporterte hormonbruk og serumkonsentrasjonene (49).

Kvinner og kreftstudien har pågått siden 1991 og den har i overkant av 170 000 deltakere. Det er frivillig å delta i denne spørreundersøkelsen, og man kan derfor risikere en seleksjon inn i studien. Det vil si at de som er spesielt motiverte til å delta vil være de som svarer på spørreskjema. Det viser seg at jo lenger kvinnene er med i studien jo høyere er svarprosenten og jo færre faller fra.

Kvinnene i studien er valgt ut tilfeldig, det er et stort datagrunnlag og det er en god responsrate. Deltakerne i denne studien burde med andre ord utgjøre et representativt utvalg av middelaldrende kvinner i Norge.

Ekstern validitet er viktig for å kunne generalisere resultatene fra studiepopulasjonen til å gjelde alle middelaldrende kvinner i Norge.

Det er foretatt en undersøkelse på den eksterne validiteten i kvinner og kreft-studien i 2003, og denne undersøkelsen viser at det er lite forskjell mellom hva kvinnene svarte på antall års skolegang og det som faktisk står i de nasjonale registrene (50).

Det er gjort en studie som ser på seleksjonsbias i Kvinner og kreftstudien. Her konkluderes det med at det er få tegn til seleksjonsbias i studien (50).

Studien er basert på spørreskjema, og det er derfor mulig å innhente informasjon om mange ulike variabler. Ulempen med spørreskjema er at det ikke er mulig å være helt sikker på at den informasjonen man samler inn er helt korrekt. Deltakere kan misoppfatte spørsmål, krysse av feil eller bevisst underrapportere for eksempel kosttilskuddsbruk.

På spørreskjemaene er det spørsmål om kosttilskuddsbruk. Informasjonen om bruk av kosttilskudd var et lukket spørsmål (ja/nei); ”Har du brukt andre kosttilskudd (vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?”. Dette er dermed et konkret spørsmål hvor det ikke er grunn til så mye misforståelser. På spørsmål om bruk av tran var det et spesifikt spørsmål om bruk av flytende tran (3 ulike størrelser på skjeene) og trankapsler med mulighet for å kunne føre på dosering. Ulike spørsmålsstillinger har en konsekvens for informasjonen man får ut.

Det var ikke mulig å oppgi dosering på spørsmål om andre kosttilskudd. Mange bruker flere ulike kosttilskudd og det er plass til å påføre navn på disse ulike kosttilskuddene. Det kan være et problem at det er liten plass på skjemaet til å føre opp mer enn 3 forskjellige kosttilskudd, men dersom man skriver smått er det fullt mulig. Mange kvinner har oppført mer enn 3 forskjellige kosttilskudd på listen, men det kan være en fare for underrapportering når man kommer over 3 forskjellige typer kosttilskudd. Da det er liten plass og påføre de ulike navnene på kosttilskuddene, kan dette igjen gi misforståelser i form av mangel på å få med hele navnet på kosttilskuddet eller at det blir uklart skrift for videre tolkning.

Noen av kvinnene hadde verken krysset av ja eller nei på kosttilskudd. Det kunne vært valgt å imputere i denne sammenhengen, for eksempel ved at alle som var ”missing” hadde fått nei på kosttilskudd. Det var kun 15 personer dette var aktuelt for, så jeg valgte heller å ekskludere disse 15 kvinnene fra analysen.

6.2.2 Studiedesign

Kvinner og kreft-studien er en kohortstudie. I denne masteroppgaven er det foretatt et tverrsnitt ut fra kohorten, og det er derfor mulig å regne ut prevalensen. Siden Kvinner og kreft-studien er representativt for middelaldrende kvinner i Norge, så gir dette et øyeblikksbilde i perioden datamaterialet er samlet inn (2003-2006). Jeg kan imidlertid ikke trekke kausale slutninger om sammenhengene jeg finner.

6.2.3 Kartlegging av vitamin A, D og E i kosttilskuddene

En av svakhetene i denne masteroppgaven er at dersom det ikke bekreftes om det er innhold av vitamin A, D og/eller E for et oppgitt kosttilskudd, så vil innholdet av vitamin A, D og /eller E være “missing”. Dette kan få konsekvens for denne oppgaven da nyttig informasjon kan gå tapt. Noen av disse kosttilskuddene kan inneholde vitamin A, D og/eller E og da blir det en underestimert. Dersom disse ulike kosttilskuddene faktisk ikke inneholder noen av disse vitaminene, så vil det ikke påvirke resultatene i denne oppgaven.

Innholdet av vitamin A, D og/eller E er funnet via informasjon fra produsent. I de tilfellene hvor det var bekreftet A, D og /eller E vitamin i et produkt, men eksakt innhold manglet, så ble det satt en antatt standard normaldose for de ulike vitaminene. Dosen ble satt til; A-vitamin 250 µg, D-vitamin 10 µg og E-vitamin 10 mg, da dette var den vanligste doseringen fra ulike produsenter og stemte noenlunde overens med medianinntak. Disse verdiene ble imputert slik at de som brukte disse midlene kunne inkluderes i analysen. Dette kan selvsagt påvirke mine resultater den ene eller den andre veien. Men det ble vurdert som mest hensiktsmessig å få disse kvinnene med i analysen, da de hadde et bekreftet inntak av hhv. Vitamin A, D og/eller E. Hadde det blitt valgt å ikke imputere disse verdiene, ville det kunne gå informasjon tapt.

Det å sette en standard dosering ut fra “normaldose” er en feilkilde. Det ble valgt å gjøre det på denne måten for å unngå å få så mange “missing”. Dersom imputeringen bommer vil det kunne bli en over- eller underestimert av totalt vitamininntak og dette kan gi utslag på de totale resultatene. Jeg har valgt å imputere fremfor å ekskludere deltakerne for å kunne få et mest mulig reelt bilde på vitamininntaket. Dersom disse kvinnene hadde blitt ekskludert fra analysen ville det totale inntaket per person bli lavere.

Ved imputering så vil alle de kvinnene som faktisk har hatt inntak av disse vitaminene få en verdi. Den reelle dosen er ukjent, men imputeringen vil gi et riktigere bilde enn å ekskludere disse helt fra analysen. Dette fordi det vil gå viktig informasjon tapt om potensiell over- eller underdosering av de fettløselige vitaminene dersom denne informasjonen hadde blitt ekskludert fra analysen. Dersom inntaket settes til null, vil jeg overestimere andelen kvinner som står i fare for å utvikle mangeltilstander og underestimere andelen som tar potensielt toksiske doser. Dersom den valgte standardverdien ligger under de gjennomsnittlige inntakene av hhv. A, D og E- vitamin håper jeg å unngå begge disse problemene, og gi et mest mulig reelt bilde av vitamininntaket.

På spørsmål om trankapsler i spørreskjemaet er det mulig for deltakerne å sette daglig dosering til 1, 2 eller ≥ 3 kapsler. Innholdet per kapsel for hvert av de tre vitaminene ble ganget opp med oppgitt dosering dersom dette var påført spørreskjemaet.

For å estimere inntak av flytende tran ble kvinnene bedt om å krysse av på spørreskjema om hvor mye tran de fikk i seg (1 teskje, $\frac{1}{2}$ spiseskje eller ≥ 1 spiseskje). Dosen ble deretter omregnet i milligram. Her vil det foreligge en kilde til unøyaktighet i å fastsette mengde vitamin A, D og /eller E. Den ene feilkilden ligger i at det er satt en felles verdi på alle som har oppgitt tran. En annen kilde til usikkerhet er at det vil være ulike oppfatninger av størrelser på skjeer. Dette er et problem fordi volumet vil bli omregnet til μg og mg for de ulike vitaminene, og vil dermed kunne påvirke totalinntaket til de enkelte kvinnene.

Jeg kunne undersøkt dette nærmere ved hjelp av en sensitivitetsanalyse som kunne gitt svar på i hvor stor grad valget av volum per doseangivelse endrer resultatene, men dette ble det ikke tid til i denne omgang

Næringsinntaket for mat hadde Guri Skeie beregnet tidligere. Det er 4 sider spørreskjema med kostholdsspørsmål på hovedspørreskjema. Vitamininntaket fra disse ble summert på i totalberegningene til vitamin A, D og E. Fordelen med å ha denne informasjonen er at man da kan se på det totale inntaket for kvinnene. Det gjør det mulig å se på sammenhenger mellom inntak av vitaminer via mat og i form av kosttilskudd, noe som er en fordel når man sammenligner vitamininntaket opp mot Helsedirektoratets anbefalinger. Et lavt inntak via kosttilskudd betyr ikke at man står i fare for å utvikle mangelsykdommer, siden de fleste (94,4 % i flg. tabell 5) faktisk får i seg tilstrekkelig via maten.

6.2.3 Kartlegging av døgndose

I denne masteroppgaven ble det valgt å kartlegge døgndose ut fra produsentenes anbefalinger. Denne metoden ble valgt hvis deltakerne ikke hadde gitt informasjon om dosering (gjelder bl.a. spørsmålet om ”andre kosttilskudd”). Dette er en kilde til usikkerhet. Man vet ikke om kvinnene følger de anbefalte doseringene angitt på pakningen. Dette kan føre til en over- eller underestimert resultatene.

6.2.4 Sosioøkonomisk status

Variablene som er vanligst å bruke som et mål på sosioøkonomisk status er utdanning, yrke og inntekt (37). I denne masteroppgaven har jeg valgt å bruke variablene utdanningslengde og bruttoinntekt i husholdningen som mål på dette. Det er flere andre sosioøkonomiske variabler i spørreskjemaet, blant annet yrke og bostedsfylke, men det er ikke fokusert på i denne oppgaven. Dette fordi de er mindre hensiktsmessige i denne sammenhengen. Spørsmålene rundt yrke har variert mye på de ulike spørreskjemaene i Kvinner og kreft-studien. I spørreskjemaene er det fokusert på yrkeseksponering med tanke på utvikling av kreft, og variabelen egner seg derfor ikke så bra som et mål på sosioøkonomisk status. Variabelen bruttoinntekt inkluderer hele husholdningsinntekten. Denne informasjonen gir ikke informasjon om hvor mange deltakere det er i husholdningen. Det kan derfor dreie seg om en hel familie, enslige eller barnløse par. Dette gir ikke noe konkret bilde på kvinnens inntekt isolert. Husholdningsinntekten gir likevel et godt bilde på kvinnens nåværende økonomiske situasjon (37).

6.2.5 Valg av øvre, nedre og anbefalte verdier for daglig vitamininntak

Sosial- og helsedirektoratet gir med jevne mellomrom ut ”Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet” (19, 21). Det er kommet en ny revidert versjon våren 2014. Det er ikke tatt utgangspunkt i denne nyeste versjonen, da spørreskjemaene for denne studiepopulasjonen ble innsamlet i perioden 2003-2006. Jeg valgte å bruke versjonen fra 2005 som grunnlag for å kategorisere data på vitamininntak, da disse anbefalingene var gjeldende i store deler av perioden spørreskjemaene ble innsamlet. Endringen fra 2005 til 2014 gjelder kun D-vitamin

blant vitamin A, D og E. Det er anbefalt en økning av D-vitamininntaket hos kvinner mellom 31 og 60 år (ca. 2/3 av studiepopulasjonen) fra 7,5 µg til 10 µg (19, 21).

6.2.6 Statistisk analyse

Når det brukes en ANOVA test så bør variansen være lik i hver gruppe som testes, dette selv om gjennomsnittet er signifikant forskjellig (51). Dersom det er signifikant forskjellig varians mellom gruppene som sammenliknes, så blir testen mer konservativ (52).

Det er en svakhet i denne masteroppgaven at dataene ikke er helt normalfordelte, dataene bør være normalfordelte når man bruker en ANOVA-test. Det kunne vært foretatt en logtransformering da log verdier er mer normalfordelte (51). Dette ble ikke gjort i denne oppgaven, samtidig er testen relativt robust i forhold til avvik fra normalfordelingen (51).

7. Konklusjon

Sju av ti middelaldrende norske kvinner bruker minst ett kosttilskudd.

De aller fleste kvinnene har et totalt vitamininntak som ligger over anbefalt grense, men under maksimumsgrensen. Jo høyere vitamininntak kvinnene har gjennom mat, jo mer kosttilskudd bruker de. Under 1 % står i fare for å utvikle mangeltilstander, mens noen flere har et vitamininntak med potensiale for toksiske reaksjoner (opptil 3 % på E-vitamin).

Det viser seg dessuten at det er en sammenheng mellom sosioøkonomisk status (skolegang) og vitamininntak. Jo lenger utdanning kvinnene har, jo mer tar de av vitamin A, D og E.

8. Referanser

1. Loven om alternativ behandling av sykdom mv. § 2 Lovens virkeområde, begreper mv. Tilgjengelig fra: <http://lovdata.no/all/tl-20030627-064-0.html>. Lastet ned 06.10.13, Lovdata.
2. Forskrift om kosttilskudd § 3, definisjoner. Tilgjengelig fra <http://www.lovdata.no/cgi-wift/ldles?doc=/sf/sf/sf-20040520-0755.html>, Lastet ned 06.10.2013, Sist oppdatert: 04.10.2013, Lovdata.
3. Waaseth, M. Kap. 4,5. Alternative (lege)midler i Granås AG, Bakken K. Samfunnsfarmasi - Legemiddelbruk og farmasøytisk profesjonsutøvelse. Fagbokforlaget 2010, ISBN 978-82-450-0798-5.
4. Markedsføringstillatelse for naturlegemidler. Tilgjengelig fra: http://www.legemiddelverket.no/Godkjenning_og_regelverk/godkjenning_av_legemidler/naturlegemidler/Sider/default.aspx, Lastet ned 06.10.2013, Legemiddelverket.
5. Tradisjonelle plantebaserte legemidler og veletablerte plantebaserte legemidler. Tilgjengelig fra: <http://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Naturlegemidler--tradisjonelle-plantebaserte-legemidler/Typer.aspx>, Lastet ned: 07.10.13, Helsedirektoratet.
6. SPC. Tilgjengelig fra: http://www.whocc.no/atc_ddd_index/. Lastet ned 01.03.2014, WHOCC.
7. Anatomisk terapeutisk kjemisk (ATC) klassifikasjon. Tilgjengelig fra: <http://www.legemiddelforbruk.no/info/klassifikasjon.html>, Lastet ned: 05.04.2014, Legemiddelverket.
8. Brustad M, Braaten T, Lund E. Predictors for cod-liver oil supplement use--the Norwegian Women and Cancer Study. European journal of clinical nutrition. 2004;58(1):128-36.
9. NAF-KAM undersøkelsen 2012. .
10. Storø Thoresen M-B. Legemiddelbruk og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner i Norge – Kvinner og kreft-studien: Universitetet i Tromsø, Institutt for farmasi 2012.
11. Næsvold Larsen H. Sosioøkonomisk status og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner – Kvinner og kreft-studien: Universitetet i Tromsø, Institutt for farmasi; 2012.
12. H M Meltzer MH, J Alexander og J I Pedersen Vitamin- og mineraltilskudd – nødvendig for god helse? Tidsskrift for Den norske legeforening. 2004;124:p. 1646 – 9.
13. Trine Nickelsen, Vitaminer på boks: Kan skade kroppens eget forsvar, Forskningmagasinet Apollon, 4/2013, s. 11-13.
14. Skeie G, Braaten T, Hjartaker A, Lentjes M, Amiano P, Jakszyn P, et al. Use of dietary supplements in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition calibration study. European journal of clinical nutrition. 2009;63 Suppl 4:S226-38.
15. Kosttilskudd. Tilgjengelig fra: <http://www.brn.no/brnno/Bransjen/Produktkategorier/Kosttilskudd/>, Lastet ned: 07.04.2014, Bransjeråd for Naturmidler
16. Vitaminer og Velferd. Tilgjengelig fra: http://brn.no/brn.no/Vitaminer+og+Velferd.b7C_wlfK5k.ips, Lastet ned 07.04.2014, Bransjerådet for Naturmidler

17. Vitaminer. Tilgjengelig fra: <http://legemiddelhandboka.no/Legemidler/81966>, LASTET NED : 28.04.2014, Norsk legemiddelhåndbok.
18. Park SY, Murphy SP, Martin CL, Kolonel LN. Nutrient intake from multivitamin/mineral supplements is similar among users from five ethnic groups: the Multiethnic Cohort Study. Journal of the American Dietetic Association. 2008;108(3):529-33.
19. Helsedirektoratet. Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. 2005.
20. Vitaminer. Tilgjengelig fra: <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/energi-og-neringsstoff/vitaminer/Sider/default.aspx>, Lastet ned: 26.04.2014, Helsedirektoratet.
21. Helsedirektoratet. Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet 2014.
22. Vitamin A. Tilgjengelig fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0003052/>. Lastet ned: 28.04.2014, PubMed Health.
23. Vitamin A. Tilgjengelig fra: <http://legemiddelhandboka.no/Legemidler/søker/+%2Bvitamin+%2Ba/81979>, Lastet ned: 27.03.2014, Norsk Legemiddelhåndbok.
24. Vurdering av maksimumsgrenser for vitamin A og vitamin D i kosttilskudd. Tilgjengelig fra: http://www.vkm.no/eway/default.aspx?pid=277&trg=Content_6498&Main_6177=6498:0:31.2369&Content_6498=6187:1893690::0:6295:1::0:0, Lastet ned: 26.04.2014, Vitenskapskomiteen for mattrygghet.
25. Elisabeth Kirkeng Andersen, Vitamin A: Livsfarlig og livsnødvendig, Tilgjengelig fra: <https://www.apollon.uio.no/artikler/2003/vitamina.html>, Lastet ned: 01.05.2014, Forskningsmagasinet Apollon.
26. Penniston KL, Tanumihardjo SA. The acute and chronic toxic effects of vitamin A. Am J Clin Nutr. 2006;83(2):191-201.
27. Vitamin D og analoger. Tilgjengelig fra: <http://legemiddelhandboka.no/Legemidler/329746>, Lastet ned: 28.03.2014, Norsk legemiddelhåndbok.
28. Theodoratou E, Tzoulaki I, Zgaga L, Ioannidis JP. Vitamin D and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational studies and randomised trials. Bmj. 2014;348:g2035.
29. Brustad M, Meyer H, Vitamin D - hvor mye er nok, og er mer bedre for helsen?, Tidsskrift for Den norske legeforening ,2014, 07/134.
30. Eline Feiring, Vitamin - hvor mye er nok?, Tidsskrift for Den norske legeforening, 2014, Tilgjengelig fra: <http://tidsskriftet.no/Innhold/Nyheter/2014/April/Vitamin-D-hvor-mye-er-nok>, Lastet ned: 01.05.2014. 2014.
31. Vitamin E. Tilgjengelig fra: <http://legemiddelhandboka.no/Legemidler/82021>, Lastet ned: 28.03.2014, Norsk legemiddelhåndbok.
32. Rune Blomhoff, "Antioksidanter - den sanne historien", .
33. Vitamin E. Tilgjengelig fra: http://www.nifab.no/faktaark/e_vitamin. Lastet ned: 08.04.2014, NAF-KAM.
34. Rajakumar K. Vitamin D, cod-liver oil, sunlight, and rickets: a historical perspective. Pediatrics. 2003;112(2):e132-5.
35. Lars Johansson og Kari Solvoll, Norkost 1997 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. 1

- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet , Rapport nr. 2/1999, Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo, s. 13.
36. Tonje Braaten, Explaining the socioeconomic variation in incidence and survival of cancer, Universitetet i Tromsø ,2008, vol. 96, s.142008.
 37. "Defenisjoner - sosiale ulikheter i helse - En faktarapport". 2007, Tilgjengelig fra: <http://www.fhi.no/dav/1AE74B1D58.pdf>. Lastet ned: 12.04.2012, Folkehelseinstituttet. 2007.
 38. Lønn - alle ansatte, Tilgjengelig fra: <http://www.ssb.no/lonnansatt/>. Lastet ned: 19.05.2014. Statistisk sentralbyrå
 39. Felleskatalogen. ATC-koder. Tilgjengelig fra: <http://www.felleskatalogen.no/medisin/sok?sokord=vitaminer>. Lastet ned: 16.05.2014, Felleskatalogen. 2014.
 40. Fish oil, cod liver. Tilgjengelig fra: <http://www.aqua-calc.com/page/density-table/substance/fish-blank-oil-coma-and-blank-cod-blank-liver>, Lastet ned: 14.05.2014. Conversions and calculations, aqua-calc.
 41. Blaker, B. og M. Aarsland, Mål og vekt for matvarer, Landsforeningen for kosthold og helse, 1995, ISBN: 82-7047-060-0.
 42. Personvern og etikk, kvinner og kreftstudien. Tilgjengelig fra: <http://site.uit.no/kvinnerogkreft/personvern-og-etikk-2/>. Lastet ned: 09.10.2013, Universitetet i Tromsø.
 43. Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) [09.10.2013]. Tilgjengelig fra: <http://helseforskning.etikkom.no/ikbViewer/page/forside?lan=2>.
 44. Informert samtykke. Tilgjengelig fra: <http://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Informert-samtykke/>. Lastet ned: 09.10.2013, Forskningsetisk bibliotek.
 45. Helsinkideklarasjonen. Tilgjengelig fra: <https://www.etikkom.no/Templates/Pages/FBIBArticle.aspx?id=845>. Lastet ned: 09.03.2013, Forskningsetisk bibliotek
 46. Nakling M, Institutt for farmasi, UiT. Bruk av legemidler og kosttilskudd blant postmenopausle kvinner i ACUFLASH-studien. 2008:p. 133.
 47. Markedsstatistikk. Tilgjengelig fra: <http://www.brn.no/brnno/Bransjen/Markedsdata/Statistikk/>, Lastet ned: 19.05.2014, Bransjeråd for naturmidler.
 48. P. Magnus LSB. Epidemiologi. 3. utgave ed: Gyldendal akademisk; 2010.
 49. Waaseth M, Bakken K, Dumeaux V, Olsen KS, Rylander C, Figenschau Y, 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;8:1.
 50. Lund E, Kumle M, Braaten T, Hjartaker A, Bakken K, Eggen 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):1001-8.
 51. Kirkwood, B.R and J.A.C Sterne, 17,4 Larger contingency tabels, Essential medical statistics 2003, Blackwell: Malden. .
 52. Field A. Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n 'roll). London: Sage; 2005. XXXIV, 779 s. : ill. + 1 optisk plate (CD-ROM) p.

9. Appendiks

9.1 Oversikt over utsendte puljer i Kvinner og kreftstudien

9.2 Hovedspørreskjema til Kvinner og kreft-studien

9.2.1 Førstegangsskjema(rødt)

9.2.2 Andregangsskjema(grønt)

9.2.3 Tredjegangsskjema(gult)

9.3 Blodskjema til Kvinner og kreftstudien

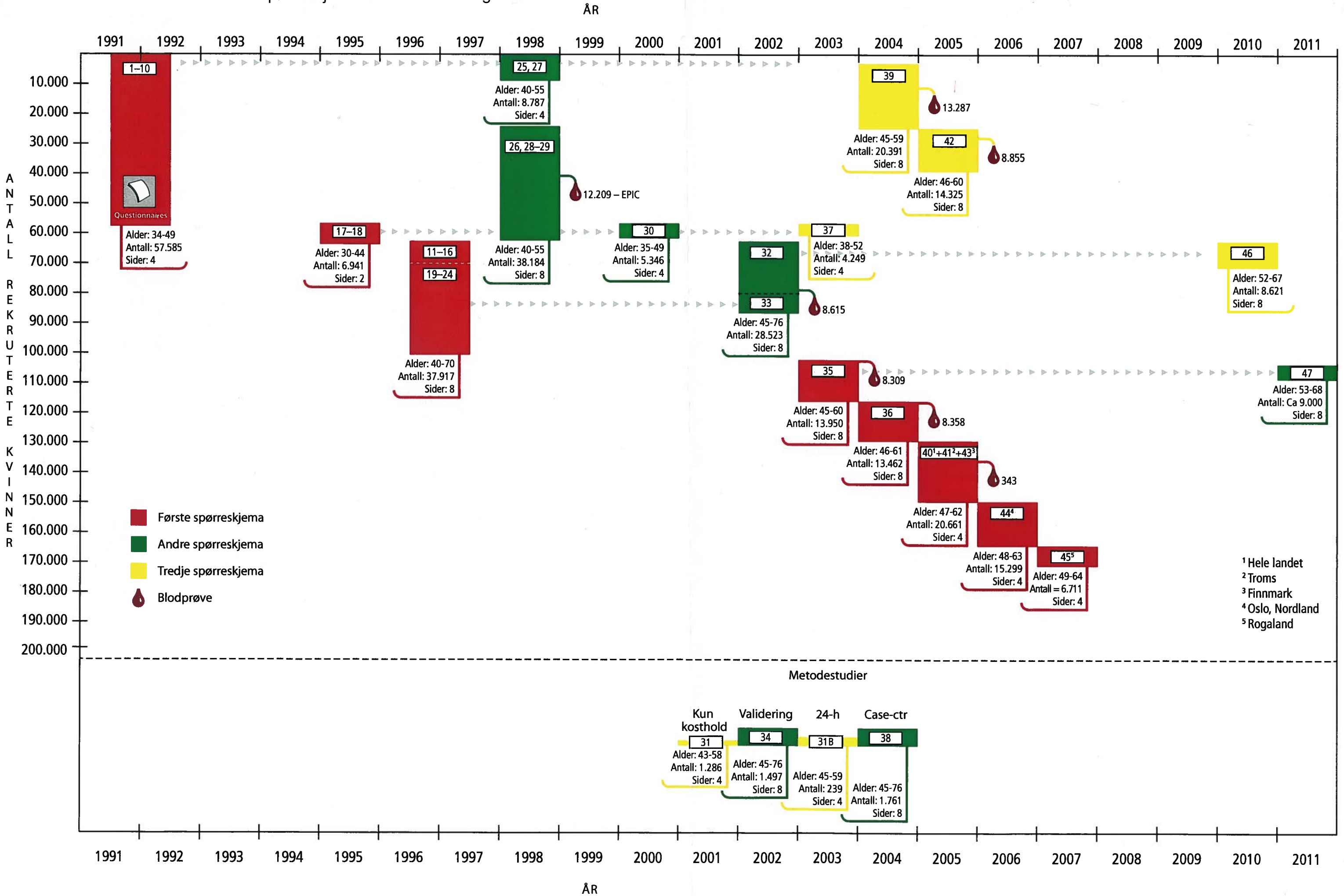
9.3.1 2004/2005 skjemaet(rødt)

9.3.2 2003 skjemaet(grønt)

9.3.3 2005/2006 skjemaet(gult)

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

9.1 Oversikt over utsendte spørreskjemaserier i Kvinner og kreftstudien



Oversikt over utsending av invitasjon til blodprøveinnsamling for studiepopulasjonen i masteroppgaven

Pulje nr.*	Blodskjema utsendt	Responstrate (%)**	redspørreskjema utsendt	1., 2. eller 3. gangs deltakere
4	18.08.2003	75	Vinter/vår 2002	2
23	12.01.2004	71,2	Vinter/vår 2002	2
28	26.08.2004	70,8	Høst 2003	1
54	10.01.2005	70,4	Vinter 2004	1
55	10.01.2005	73,8	Vinter 2004	1
75	18.04.2005	69,4	Vinter 2004	1
77	11.04.2005	89	Høst 2004	3
98	31.10.2005	66,2	Høst 2004	3
107	09.01.2006	60,4	Høst 2004	3

* Av totalt 140 puljer

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

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, bruk blokkbokstaver.

Med vennlig hilsen
Eiliv Lund
Professor dr. med

KONFIDENSIELT

Jeg samtykker i å delta i JA
spørreskjemaundersøkelsen NEI

Forhold i oppveksten

I hvilken kommune har du bodd lengre enn ett år? **+**

Alder

1. Fødested: Fra 0 år til år
2. Fra år til år
3. Fra år til år
4. Fra år til år
5. Fra år til år
6. Fra år til år
7. Fra år til år

Høyde og vekt

Hvor høy er du? (i hele cm.)

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

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

Kroppstype i 1. klasse. (Sett ett kryss)

veldig tynn tynn normal tykk veldig tykk

Selvopplevd helse

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

Meget god God Dårlig Meget dårlig **+**

Menstruasjonsforhold

Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon første gang? **+**

Hvor mange år tok det før menstruasjonen ble regelmessig?

- Ett år eller mindre Mer enn ett år
 Aldri Husker ikke

Overgangsalder

Har du regelmessig menstruasjon fremdeles?

- Ja Har uregelmessig menstruasjon
 Vet ikke (menstruasjon uteblitt pga. sykdom o.l.)
 Bruk av hormonpreparat med østrogen
 Nei **+**

Hvis Nei;

- har den stoppet av seg selv?
operert vekk eggstokkene?
operert vekk livmoren?
annet?

Alder da menstruasjonen opphørte?

Graviditeter, fødsler og amming

Har du noen gang vært gravid? Ja Nei

Hvis Ja; fyll ut for hvert barn du har født opplysninger om fødselsår og antall måneder du ammet (fylles også ut for dødfødte eller for barn som er døde senere i livet). Dersom du ikke har født barn fortsetter du ved neste spørsmål.

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"/>

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 østrogentabletter/plaster i alt?

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

Bruker du tabletter/plaster nå? Ja Nei

**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 hormontablett/plaster/sammenhengende		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 (oppsoekt 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.

Antall sigaretter hver dag

Alder	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"/> <input type="text"/>
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Søster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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

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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Dusj/bad/egenpleie	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <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

Stå

Gå

Løfte

Tunge løft/pleie

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

Kosthold

Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt?

(sett gjerne flere kryss)



- Er vegetarianer/veganer Har anoreksi
 Spiser ikke norsk kost til daglig
 Har allergi/intoleranse Har bulimi
 Kronisk sykdom 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"/>
Løttemelk (søt, sur).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra løttemelk.....	<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? (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 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?

(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
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? (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)

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

Hvor ofte spiser du kornblanding, havregryn eller müsli? (Sett 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 brødslike) (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.....	<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 brødskiver 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 brødskiver 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.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brun ost, 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, Leverpostei.....	<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 brødskiver 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, 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)

- 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). (Sett ett kryss)

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

9.2.1 Hovedspørreskjema, førstegangs

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"/>
Banane.....	<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"/>
Grønnsakblan- ding (frossen).....	<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)

<input type="checkbox"/>	Spiser ikke/spiser sjelden poteter
<input type="checkbox"/>	1-4 pr. uke
<input type="checkbox"/>	5-6 pr. uke
<input type="checkbox"/>	1 pr. dag
<input type="checkbox"/>	2 pr. dag
<input type="checkbox"/>	3 pr. dag
<input type="checkbox"/>	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, 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
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"/>

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, 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) 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)

<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3-4	<input type="checkbox"/>	5-6	<input type="checkbox"/>	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"/>
Frityrisk/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"/>

9.2.1 Hovedspørreskjema, førstegangs

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)
- plukkfisk, fiskegrateng (dl) 1-2 3-4 5+
- fritryfisk, 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? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Smeltet smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smeltet eller 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 smør (ss) 1/2 1 2 3 4+
- smeltet margarin (ss) 1/2 1 2 3 4+
- seterrømme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- lettrømme (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, 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: (Sett 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) (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)

- 1dl 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"/>
Vafler	<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"/>

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
--	---------------	--------------	-----------	-------------	-------------	------------

- Putting sjokolade/karamell
- Riskrem, fromasj

- Kompott, fruktgrøt, hermetisk frukt

- Jordbær (friske, frosne)

- Andre bær (friske, frosne)

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

- Lys sjokolade

9.2.1 Hovedspørreskjema, førstegangs

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

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?

Navn _____ Antall

Kosttilskudd

Bruker 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"/>

Bruker 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="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Til lunsj	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Til middag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Til kvelds	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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"/>
Brennevin (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	<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 svie 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 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?

	påsken	i Norge eller utenfor syden	solferie 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"/>

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 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 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

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 nøye 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

Jeg samtykker i å delta i spørreskjemaundersøkelsen JA
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 dødfødte 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	Brukt samme p-pille sammenhengende		P-pillene	
	år	måneder	Navn	Nr.
97	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<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

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 (hetetokter, uopplagthet, underlivsplager 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/magesmerter
 Hodpine
 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- tablett/plasteret som står i brosjyren.

Årstall	Antall mnd. med samme preparat	Østrogentabletter/plaster	
		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"/>	<input type="text"/>
Hjertesvikt/hjertekrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Årebetennelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Blodpropp i legg eller lår	<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"/>
Migrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Epilepsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Sukkersyke (diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Endometriose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Hypothyreose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Depresjon (oppsøkt lege)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Rakitt (Engelsk syke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Slitasjegikt (artrose) i hofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

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 før 1997.

	før 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"/>
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

	før 97	97	98	99	00	01	02
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"/>

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)
Hjemme (ant. hele timer)

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

Hvis ja,

- Bare mor Bare far Begge foreldre. +

Brystkreft i nærmeste familieHar 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? (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 = **Fritidsaktivitet** Ja Nei Vinter Vår Sommer Høst

	Ja	Nei	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Eksempel: Jogging	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1,2"/>
Rask gange (f.eks.tur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rolig gange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sykling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Svømming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gymnastikk/treningsenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Konkurransesport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TV/data (fritiden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lesing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Håndarbeid/hobby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kino/konsert/teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Forening/kurs/bingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Spise/sitte stille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bilbruk (fritid/helger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Snørydding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hagearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dusj/bad/egenpleie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Omsorg (barnepass/pleie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hvor mye sover du i gjennomsnitt pr. døgn? **+**

	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Nattesøvn (timer)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Middagshvil (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"/>
Sykle	<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"/>

9.2.2 Hovedspørreskjema, andregangs

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	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10
I dag	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 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/veganer | <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
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"/>

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 brødskive) (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	<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 brødskiver 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 brødskiver 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, 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, Leverpostei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

På hvor mange brødskiver 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, 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"/>
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"/>
Grønnsakblan- ding (frossen).....	<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
- 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.....	<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 matlaging 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. Bremyk).....	<input type="checkbox"/>
Flytende margarin.....	<input type="checkbox"/>	Soyaolje.....	<input type="checkbox"/>
Olivenolje.....	<input type="checkbox"/>	Maisolja.....	<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	vintrer	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? +

(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, hyse, lyr.....	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>

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"/>
Plukkfisk/fiskegrateng.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frityrisk/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"/>

9.2.2 Hovedspørreskjema, andregangs

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)
- plukkfisk, fiskegrateng (dl) 1-2 3-4 5+
- fritryfisk, fiskepinner (stk.) 1-2 3-4 5-6 7+



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

	aldri/sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Smeltet eller 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 spise.

- smeltet/fast fett (ss) 1/2 1 2 3 4+
- seterrømme (ss) 1/2 1 2 3 4+
- lettrømme (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?

(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"/>
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 (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) (Sett 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 ruten 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.	nesten aldri
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"/>
Fet fisk (makrell, 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 (torsk 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 iskrem? (til dessert, krone-is osv.) Sett et kryss for hvor ofte du spiser iskrem om sommeren, og et kryss for resten av året)

- | | aldri/sjelden | 1-3 pr. | 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)

- 1dl 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 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"/>
Vafler.....	<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? (Sett ett kryss pr. linje)

	aldri/ sjelden	1-3 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"/>
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"/>

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

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? (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"/>

Tilberedningsmåte

Har du mikrobølgeovn? Ja Nei

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

middagslaging (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 (biff 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"/>
Oppmalt kjøtt (kjøttkaker 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"/>

Bruker du stekefettet eller sjen etter steking?

nei, aldri av og til som oftest ja, alltid

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/kapsler? Ja Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tranpiller/kapsler?

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

Navn ant.

Bruker 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? (Sett ett kryss pr. linje)

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

Bruker du naturpreparater? Ja Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? År

Bruker 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? (Sett 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"/>
Brennevin (drink)	<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
 Uføretrygdet
 Under attføring
 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 | sjel-
den/
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 svie og blemmer med avflassing etterpå?

- | | aldri | høyst 1 g.
pr. år | 2-3 g.
pr. år | 4-5 g.
pr. år | 6 el.
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 påsken i Norge eller utenfor syden solferie i syden
 aldri

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

- | | påsken | i Norge eller
utenfor syden | solferie 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 faktor hvis du husker.

- | | ja | faktor | ja | faktor |
|---------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| Piz Buin | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Ambre Solairè | <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"/> |
| Annet | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

- | | Aldri | sjelden | 1 g.
pr. mnd. | 2 g.
pr. mnd. | 3-4 g.
pr. mnd. | oftere
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

KVINNER OG KREFT**KONFIDENSIELT**

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

Jeg samtykker i å delta i JA
spørreskjemaundersøkelsen NEI

Overgangsalder

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

Har du regelmessig menstruasjon fremdeles?

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

Bruker du tabletter/plaster nå? Ja Nei

Hvis Nei;

- har den stoppet av seg selv?
har du operert vekk eggstokkene?
har du operert vekk livmoren?
annet?

Alder da menstruasjonen opphørte

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 bevare 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.

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

Periode	Alder ved start	Brukt samme hormontablett/plaster/sammenhengende fra 1998		Navn på hormontablett/plaster/ (se brosjyre)
		år	måned	
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"/>

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

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

Cipralex 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

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)

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"/>

MammografiundersøkelseHar 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 **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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 år	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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"/>

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

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/egenpleie	<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 Stå Gå Løfte Tunge løft/pleie **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.

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"/>

9.2.3 Hovedspørreskjema, tredjegang

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

Brødmat

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

(1/2 rundstykke = 1 brødskive) (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 brødskiver 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 brødskiver 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, Leverpostei	<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 brødskiver 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)

- 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, Vita Lett)
- 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)
- Skrapet (3 g)
 - Tynt lag (5 g)
 - Godt dekket (8 g)
 - Tykt lag (12 g)

Frukt og grønnsaker

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"/>
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.
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 stk	<input type="checkbox"/>	1/2 stk	<input type="checkbox"/>	1stk	<input type="checkbox"/>	2+ stk
Grønnsak- blanding	<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

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	2-6 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 forret, 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	like mye hele 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+
Stekt fisk (stykke)	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1,5	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	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)

<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3-4	<input type="checkbox"/>	5-6	<input type="checkbox"/>	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"/>
Frityrfisk/fiskepinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.2.3 Hovedspørreskjema, tredjegang

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)
- Plukkfisk, fiskegrateng (dl) 1-2 3-4 5+
- Frityrfisk, 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 (skiver) 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 m/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) 1/4 1/2 3/4 1 2+
- Sjysaus (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+
- Tomatsaus (dl) 1/4 1/2 3/4 1 2+
- Saus med fløte/rømme (dl) 1/4 1/2 3/4 1 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"/> |
| Vafler | <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
Puttering 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 (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	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?

Navn _____

Antall

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 (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 (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 (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).

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 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.	oftere 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 ville delta i undersøkelsen**

KVINNER OG KREFT

Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.

DETTE SKJEMA **MÅ** FØLGE BLODPRØVEN!

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

ID-nr:

LAB-kobling.

Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen

og samtykker i å delta i denne:

Ja: **PRØVETAKINGSDAGEN**

Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato:

Klokkeslett:

+

Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato:

Klokkeslett:

STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT

Sittende

Liggende

RØYKEVANER SISTE UKEN

Har du røkt i løpet av siste uke?

+

Ja

Nei

Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du?

Antall i går:

Antall i dag:

MENSTRUASJONSFORHOLD

Har du menstruasjon?

Ja

Nei

Uregelmessig

Er gravid

Hvis ja: Angi dato for første dag i siste menstruasjon:

+

VEKT OG HØYDE

Hvor mye veier du i dag? kg

Hvor høy er du? cm

+

Er disse målene tatt på legekontoret i dag?

Ja

Nei

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)

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/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!

KVINNER OG KREFT

Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.

DETTE SKJEMA **MÅ** FØLGE BLODPRØVEN!

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

ID-nr:

LAB-kobling.

Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne:

Ja: **PRØVETAKINGSDAGEN**

Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato: dag mnd

Klokkeslett:

+

MENSTRUASJONSFORHOLD

Har du menstruasjon?

Ja

Nei

Uregelmessig

Er gravid

Hvis ja:
Angi dato for første dag i siste menstruasjon: dag mnd

MATINNTAK

Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato: dag mnd

Klokkeslett:

+

RØYKEVANER SISTE UKEN

Har du røkt i løpet av siste uke?

Ja

Nei

Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du?

Antall i går:

Antall i dag:

VEKT OG HØYDE

Hvor mye veier du i dag? kg

Hvor høy er du? cm

Er disse målene tatt på legekantoret i dag?

Ja

Nei

+

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

KVINNER OG KREFT

Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.

DETTE SKJEMA **MÅ** FØLGE BLODPRØVEN!

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

ID-nr:

LAB-kobling.

Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne:

Ja: **PRØVETAKINGSDAGEN**

Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato: dag mnd

Klokkeslett:

+

Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato: dag mnd

Klokkeslett:

STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT

Sittende

Liggende.....

Har du røkt i løpet av siste uke?

+

Ja

Nei.....

Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du?

Antall i går:

Antall i dag:

MENSTRUASJONSFORHOLD

Har du menstruasjon?

Ja

Nei.....

Uregelmessig.....

Er gravid.....

Hvis ja:
Angi dato for første dag i siste menstruasjon:

dag mnd

VEKT OG HØYDEHvor mye veier du i dag? kg Hvor høy er du? cm

Er disse målene tatt på legekontoret i dag?

+

Ja

Nei.....

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	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(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	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Har du brukt andre medisiner
i løpet av siste uke?

Ja Nei *Hvis ja:*

Angi dato for siste tablett

dag		mnd	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

dag mnd

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Preparat navn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

dag mnd

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Preparat navn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

(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	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hvor mange tok du da?

 1 2 3+

Navn på preparatet du tok sist:

.....

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Har du brukt soya i løpet av siste uke?

Ja Nei

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(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	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Preparatnavn:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

(ikke skriv her)

Takk for hjelpen!

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

Koder	Preparat	A-vit	D-vit	E-vit	A pr	D pr	E pr	A pr	D pr	E pr
		0=ja	0=ja	0=ja	dose	dose	dose	døgn	døgn	døgn
		1=nei	1=nei	1=nei	µg	µg	mg	µg	µg	mg
		*	*	*						
585	3 for ledd	1	1	1						
595	Acerola C-vitamin	1	1	1						
722	Aco B-kombin Forte	1	1	1						
644	Adrekomp	0	1	1	15			60		
242	AFI-B-Total, Nycoplus B-Total	1	1	1						
243	AFI-C-Total	1	1	1						
244	AFI-E Total	1	1	0						
416	Aktiv Omega	1	1	0			30			
29	Alfa omega 3,6,9	1	1	1						
247	Aloe Vera juice, Aloe Vera	0	1	0						
693	Alpha Plus KoppaPlus	1	1	1						
453	Aminojern (Ferrochel)	1	1	1						
689	Antihomocystin	1	1	1						
249	Antioksidanter, Acai plus, Super Fruit	1	1	1						
691	Antisalt	1	1	1						
431	Appital	1	1	1						
759	Aquamin	1	1	1						
501	Arcon-Tisane hårvitamin	1	1	1						
102	Arctic Fiskemel Tabletter	1	1	1						
590	Arginine	1	1	1						
201	Artic omega	1	1	1						
660	Artisjokk, Artiskokk, Cirkulin artiskokk, Cypar	1	1	1						
687	Artrokrill	1	1	1						
647	AstaOmega	1	1	1						
609	Astaxin (Astaxanthin fra alge), Antivirusbombe	1	1	0						
521	Avant garden	0	1	0						
381	A-vitamin	0	1	1						
684	B- og C-vitamin	1	1	1						
444	Balansert Mega B Stress	1	1	1						
419	Barbasco Yam	1	1	1						
749	Barium carbonicum	1	1	1						
332	Bayberry	1	1	1						
459	Berthelsen Scanalka Multimineral	1	1	1						
252	Berthelsens E-vitamin	1	1	0			30			30
253	Berthelsens Mangankompleks/Mangan	1	1	1						
351	Berthelsens Scanasan	0	0	0						
378	Berthelsens Vegetamin B	1	1	1						
254	Betakaroten, Karoten, Biokaroten, Brun uten sol tabletter	1	1	1						
702	Bet-Vec	1	1	1						
255	Bidronnong-gele, MELBROSIA (M.POLLEN, bidronning-gele)	1	1	1						
198	Bio CLA	1	1	1						
532	Bio Glandin	1	1	1						
50	Bio Marin (Pluss)	1	1	1						
435	Bio Mix O (Bredspektret tilskudd for blodtype O)	1	1	1						
138	Bio Quinon Q10	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

433	Bio Selen med sink	0	1	0	800		15	800		15
52	Bio Sport	0	1	0	800		15	800		15
257	BIOBALANSE	0	0	0	75	5	15	150	10	30
465	Bio-Carnosin soya	1	1	1						
448	Bio-C-vitamin 750 mg	1	1	1						
483	Biodrain	1	1	1						
258	BIO-E	1	1	0			350			350
259	BIOFERON	1	1	1						
718	BioGreen	1	1	0						
261	BIO-Mg	1	1	1						
750	Bio-Resistens	1	1	1						
623	Biosan Korall Calcium	1	0	1		2,5			5	
731	Biosan oxysan	1	1	1						
396	Biosoft omega	5	5	5						
600	BioSoy	1	1	1						
263	BIOSTRATH	1	1	1						
19	Biosym EPA-GLA	1	1	1						
264	BIOVIT	0	0	0	400	7,5	6	400	7,5	6
265	BI-POLLEN, BIDRO (MED. VIT.)	3	3	3						
266	B-KOMPLEKS/nycoplus B-kompleks	1	1	1						
593	Blue Berry	1	1	1						
427	Blåbær	1	1	1						
476	Body Boots Omega 3	1	1	1						
267	B-PLUSS, NATURAL	1	1	1						
650	BroncAir	1	1	1						
656	B-Tonin	1	1	1						
382	B-vitamin	1	1	1						
268	CALCIGRAN	1	0	1		5			15	
269	CALCIMAX	1	0	1		7,5			30	
314	CalciumPlus , Kalk med D-vitamin	1	0	1						
271	CARDI-E	1	1	0						
333	Cellesalter	1	1	1						
711	Cell-U-Loss	1	1	1						
540	Cemicifuga black cohosh (klaseormdrue)	1	1	1						
273	CENTRUM SILVER	0	0	0	750	12,5	33,3	750	12,5	33,3
512	Chello	1	1	1						
429	Chlorella (ferskvannsalge)	1	1	1						
705	Cirkulin hvitløksperler	1	1	1						
274	CLA	1	1	1						
105	CLA	1	1	1						
516	CLA aktiv	1	1	1						
522	CLA ekstra	1	1	1						
275	C-MAX (Collett)	1	1	1						
591	Co-enzyme B	1	1	1						
276	Collett	0	0	0						
404	Complete Godt for leddene	1	1	1						
744	Complete omega 3	1	1	1						
403	Complete omega 3 Godt for hjerte og kretsløp, Antioksidanter	1	1	0						
721	Cortitrol (Pharmanex, Lifepak), antikortisol-urter	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

552	Cran Actin	1	1	1						
668	Cran-Max	1	1	1						
379	C-vitamin	1	1	1						
658	C-vitamin 1000 mg	1	1	1						
729	Cynara	1	1	1						
436	Dandolin	1	1	1						
440	Depridix	1	1	1						
545	Dida	1	1	1						
694	DigestZym, Digest-Zyme	1	1	1						
278	Dolomittkalk	1	1	1						
74	Duo-Complex m/Ingefær (Urizal)	1	1	1						
280	Duroferon	1	1	1						
383	D-vitamin	1	0	1	10			10		
697	Echinagard	1	1	1						
68	Efalex	1	1	0			5			15
582	Efl epleeddik, Epleeddik m/krom	1	1	1						
28	Elanovit omega 3	1	1	1						
531	Engelsk ølgjær m/druesukker	1	1	1						
110	Eple Eddik, Eplesider-eddik	1	1	1						
17	Eskimo 3/ - olje	1	1	0						9
283	ESTER C, Crystal C	1	1	1						
214	Estrogain	1	1	1						
434	Evelle	1	1	0			5			10
598	Everflex (krem for ledd)	1	1	1						
380	E-vitamin	1	1	0			350			350
109	Eye Q	1	1	0			3,2			6,4
565	Femal	1	1	0			5			10
492	Femi Max	1	0	0						
754	Femi Plus	1	1	0						
599	Femiwell	1	1	0			10			10
460	Fenu-Max (Nature's sunshine)	1	1	1						
285	Ferromax	1	1	1						
286	Ferroretard, Niferex	1	1	1						
288	Fiber	3	3	3						
190	Fiskeolje/Fiskolja	1	1	1						
511	Fitline (mange ulike preparater)	2	2	2						
220	Fitline Omega 3	1	1	0			5			
175	Fitness pharma omega 3	1	1	0			5			5
289	Floradix Formula	1	1	1						
70	Fokus 1000 mg, M Vital, Naturamin, Total, Aceite de salomon omega tres, Tranmix	2	2	2						
455	Folat	1	1	1						
228	Forever artic sea	1	1	0			0,67			2
621	Formula IV (4)	0	0	0	750	3,75	7,5	1500	3,75	15
756	Fosfoser Memory	1	1	1						
10	Fri flyt, Vesterålen	1	0	0		2,5	5		7,5	15
710	Friggs Jern+C-vitamin	1	1	1						
133	Gamma E-Vitamin	1	1	0			30			30
586	Gelenk	1	1	1						
291	GERIMAX (bruk denne koden)	0	0	0	800	5	10	800	5	10

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

649	Gerimax extreme (energy)	1	1	1						
121	Gerimax Ginseng **(112) (bruk 291 helst)	0	0	0	800	5	10	800	5	10
209	Gevita Omega 3	1	1	0			1,1			3,3
479	Gevita Soya	1	1	1						
256	Ginkgo biloba, Bio Biloba	1	1	1						
295	GINSENG	1	1	1						
432	Glucomarin MSM	1	1	1						
572	Glukosamin/Kondroirin, Glucosamine Plus Extra Strength	1	1	1						
422	Glutamin (L-Glutamin), aminosyren	1	1	1						
58	Gollet tranpille	0	0	0						
594	Gotu Kola	1	1	1						
587	GPH Mariatistel Solaray	1	1	1						
99	Grønnleppet musling (Lyprinol)	1	1	1						
696	GT Formula	1	1	1						
699	Hair & Skin gain, Gaia pharma	1	1	1						
298	Hemjern, Hemofer (tbl og flytende)	1	1	1						
724	Herba Plus, Body-Plus	1	1	1						
716	Herba Plus, C-Plus, Ester-C	1	1	1						
717	Herba Plus, Nutri-Plus	0	0	0	750	5	15	1500	10	30
299	Herbalife	2	2	2						
732	Herbalife Fiber og urtetabletter, Herbalife Shapeworks fiber- og urtetabletter	1	1	1						
733	Herbalife, Cell-activator	1	1	1						
22	Herbalifeline	2	2	2						
156	Herba-plus omega 3 (**156)	1	1	0						
300	HERBAVITAL	2	2	2						
680	Homeopat Ramstads Universal Pluss for kvinner	0	0	0	167	1,1	3,3	500	3,3	10
526	Homeopatpreparat	2	2	2						
305	Hvetekimsolje	1	1	0						
708	Hypericum	1	1	1						
525	Hypocol	1	1	1						
307	Hår pantothen extra (Gjær, urter)	0	1	0	125		2,25	500		9
645	Hårkontroll Bionutrin	0	1	0	270		5	540		10
308	IDO E	1	1	0			350			350
226	Iglo selolje	1	1	1						
139	Imedeen	1	1	1						
707	Imunil	1	1	1						
437	Indium (sporstoff)	1	1	1						
442	Ingefær	1	1	1						
514	Intra	1	1	1						
524	Inuitt selolje	1	1	0			0,55			2,2
727	Jade GreenZymes	1	1	1						
136	Jahrprons Trippel	1	1	0			10			10
311	Jern	1	1	1						
451	Juice Plus (grønnsak el fruktekstrakt)	1	1	1						
449	Kal Mag Bio Life	1	0	1		3,33			10	
315	Kalk/Calsium/Kalsium	1	1	1						
725	Kaloriblokk	1	1	1						
445	Kalsium, vitamin K og D	1	0	1		5			10	
441	Kaneltabletter, Medifood kanel	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

681	Kelpasan	1	1	1						
470	Klimasan Biosan	1	1	1						
740	Klorofyll	0	0	0						
217	Kloster Soy	1	1	1						
317	Kobalamin (B12), Bjäst B12	1	1	1						
318	Kobber	1	1	1						
472	Kondroitin	1	1	1						
319	Kostpluss	0	0	0	500	10	12	50	10	12
541	Krom Pikolinat	1	1	1						
320	Krom, Tri-chromium	1	1	1						
321	Kwai Hvitløk	1	1	1						
735	Lachesis mutus	1	1	1						
743	LactoVitale	1	1	1						
574	Lady Plus	1	1	0			7,5			30
566	Lecitin	1	1	1						
438	Levetamin	1	1	1						
758	Life spice Vital	1	1	1						
447	LifePak essentials	0	0	0						
411	Linfrøolje	1	1	1						
745	Linoljekapsler	1	1	1						
159	Lipolar Balans	1	0	0		5	10		5	20
698	Liqua Health	4	4	4						
712	Liv-Guard, Tymokomp	1	1	1						
461	Livol Urtevitamin (Botanik)	0	0	0	400	10	6	800	20	12
54	Lofoten kapsler/ -tran	0	0	0	250	10	10	250	10	10
98	Longovital	0	0	0	266,6	1,66	3,3	800	5	10
325	Magnesin	1	1	1						
326	Magnesium	1	1	1						
107	Malic	1	1	0			10			20
330	Malt	1	1	1						
141	Marine Lipids	1	1	1						
407	Marine Omega 3	1	1	0						
704	Medis	1	1	1						
536	Medox	1	1	1						
583	Melaslim epleeddik	1	1	1						
468	Membrasin	1	1	1						
683	Memo Extra	1	1	0						
686	Menopause (amerikansk)	1	0	1						
713	MinPlex B	1	1	1						
137	Miranda (Mirandas multi omega)	1	1	1						
709	MittVal 55+	0	0	0	250	7,5	10	500	15	20
573	Mivi total	0	0	0	1000	10	30	1000	10	30
596	Molkosan	1	1	1						
736	Move free joint strengthener	1	1	1						
576	MSM	1	1	1						
463	Multi Max Tavita	1	0	0		2,5	25		5	50
337	Multiplex	0	0	0						
602	Multivitamin kvinne 55+	0	0	0	400	3,33	10	1200	10	30
334	Multivitaminer	0	0	0						
392	Mvital	0	0	0						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

34	Møllers	2	2	2						
72	Møllers + ADE	0	0	0						
189	Møllers basic for kvinner	5	5	5						
55	Møllers basic/total	0	0	0	400	5	10	400	5	10
4	Møllers Dobbel	0	0	0	125	5	5	250	10	10
424	Møllers Godt for benbygningen	1	0	0						
120	Møllers Godt for hjerte, Møllers Dobbel med folat	1	1	0				3		6
402	Møllers godt for leddene	1	1	0				5		10
27	Møllers omega 3	0	0	0	250	10	10	250	10	10
59	Møllers omega 3 folat	1	1	1						
15	Møllers tran/tranpille	0	0	0	250	10	10			
53	Natmin omega 3 forte	1	1	1						
57	Nattlysolje	1	1	0				5		30
197	Natur A-D	0	0	1	1500	10				
409	Natur omega 3	1	1	1						
134	Natura D-Leveerkapsler	2	2	2						
414	NaturaMed naturlig omega 3 med antioksidanter	1	1	0						
339	NATURE'S OWN (firmanavn, flere produkter)	2	2	2						
343	Nature's Sunshine (+ Mg, C)	1	1	1						
340	NATURE'S SUNSHINE (firmanavn, flere produkter)	2	2	2						
363	Nature's Sunshine Super Supplemental,	0	0	0						
723	Nature's Code	1	1	1						
44	Natures Omega 3	1	1	1						
33	Natures/Natures Own	2	2	2						
172	Naturex	1	1	1						
597	Naturique skin beauty	1	1	0						
169	Naturlig omega 3	1	1	0						
554	nbg	1	1	1						
39	Neolic 9000	1	1	1						
564	Netto	1	1	1						
174	Norvital Q10	1	1	1						
230	Norvital smart omega 3	0	0	0	533	3	8	533	3	8
423	Nutrilenk	1	0	0		1,67			10	
235	NutriMax K	4	4	4						
207	Nutriway Omega 3	1	1	1						
111	Nycomed	2	2	2						
26	Nycomed Omega 3	0	0	0	250	10	30	500	20	60
665	Nycoplus Aktiv	1	1	1						
241	Nycoplus folat, AFI Folsyre, Folat	1	1	1						
589	Nycoplus multi uten A og D	1	1	0				10		10
475	Nycoplus Omega 3 ACDE	0	0		0					
398	Nycoplus Omega 3 Multi	0	0	0	125	5	5	250	10	10
143	Nycovit	0	0	0						
306	Nylic, Nylic 1000	1	1	1						
344	Nype, Hyben Vital (inneholder vitaminer)	1	1	0			0,115			0,115
603	Olivenblad-ekstrakt, Solaray olive leaf	1	1	1						
527	Olivenolje	3	3	3						
75	Omacor	4	4	4						
2	Omega 3	1	1	1						
5	Omega 3 + folat	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

14	Omega 3 1000 mg	1	1	1						
94	Omega 3 ADE, Trippel Omega-3	1	0	0	5	6	10			12
6	Omega 3 ekstra (Salko)/forte(VitaMed)	1	1	0		2,5				
56	Omega 3 E-vitamin	1	1	0		1,8				3,6
183	Omega 3 fettsyre	1	1	1						
192	Omega 3 folat hjertegod	1	1	1						
549	Omega 3 for ledd	1	0	0	1,65	5		3,3		10
225	Omega 3 kalsium, Omega Pro	1	0	0	2,5	6		5		12
393	Omega 3 med B-vitamin	1	1	1						
406	Omega 3 med C- og E-vit	1	1	0						
23	Omega 3 med krill	1	1	1						
557	Omega 3 Nattlys	1	1	1						
3	Omega 3,6,9	1	1	1						
117	Omega 6	1	1	1						
499	Omega 7 total +	1	1	1						
11	Omega UNIC	1	1	0			10			10
157	Omega Vita Max	1	1	1						
184	Omega woman	1	0	1						
439	OmniGlandin	1	1	1						
100	Optimum Omega (linfrøolje)	1	1	0						
661	Ortis Frukt & Fiber, Frukt & Fiber	1	1	1						
757	Osteopro	1	0	1	10			40		
569	Oxy-tarm	1	1	1						
738	Pefrakehl	1	1	1						
692	Pharbio Alt i ett Voksen	0	0	0	600	2,5	20	600	2,5	20
496	Pharmanex Life Essentials	0	0	0	750	5	20	1500	10	40
93	Pharmanex Marine Omega	1	1	0			6,67			26,7
497	Pharmanex Super Antioxidant	1	1	1						
720	Pharmanex Teagreen (Lifepak)	1	1	1						
290	Pharmaton (Gericomplex)	0	0	0	800	6,75	10	800	6,75	10
7	Pikasol	2	2	2						
467	Pikasol kvinne	1	0	0						
153	Pikasol omega 3	1	1	1						
473	Polarolje	0	0	0	67,5	0,73	0,2	67,5	0,73	0,2
580	Pregnenolone	1	1	1						
529	Prevent soya	1	1	1						
46	Previmar	1	1	0						
629	Previshop omega 3	1	1	0						
182	Pro omega 3	1	1	1						
690	ProDen PlaqueOff	1	1	1						
478	ProEris	1	1	1						
428	ProgestaCare "naturlig" progesteron krem	1	1	1						
620	Prosan Hvitløk	1	1	1						
588	Prosan super C	1	1	1						
652	Protein- eller aminosyretilskudd	2	2	2						
347	Pyridoksin (B6)	1	1	1						
77	Q10	1	1	1						
348	Q10 (Bioquinon, VitaminQ, Ferroform)	1	1	1						
481	Quinde Dong Quai	1	1	1						
498	Reduxin	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

663	Reumax	1	1	1						
349	Riboflavin (B2)	1	1	1						
747	Rosenrot Forte	1	1	1						
426	Rosenrot med tangmel	1	1	1						
420	Rosenrot, Arctic root, Ferox root, Naturamed rosenrot	1	1	1						
413	Ruis selolje omega 3 kaps	1	1	1						
685	Råmelkstabletter, Curamed, Frisk i morgen etc	1	1	1						
741	Sambucol	1	1	1						
350	Sanasol	0	0	0	200	7,5	6	200	7,5	6
737	Sanukehl	1	1	1						
551	Schicandra, Schisol	1	1	1						
186	Selen	1	1	1						
352	Selen + E	1	1	0						
88	Selolje	1	1	1						
443	Serocin (Vitalas)	1	1	1						
144	Seven Seas neutral teste 1000 mg	5	5	5						
688	Shine Instant herbal slim tea	1	1	1						
519	Shine Livex	1	1	1						
430	Shine MultiChi energy	1	1	1						
171	Shine Nucleomega	1	1	1						
452	Silica (Silica spesial)	1	1	1						
639	Silica extra (Nycovit)	1	1	1						
507	Silicia/Solbrun	0	1	0	1500		30	1500		30
353	Silicol, Silical	1	1	1						
354	Silisium/Silisiumoksid	1	1	1						
355	Sink	1	1	1						
607	Sink og C-vitamin Gevita	1	1	1						
356	Sinkvita, Zink Vita	1	1	1						
719	Sirkulinum	1	1	1						
706	Sirkulinum Forte	1	1	1						
730	Solaray antioxidant	1	1	0			30			30
450	Solaray Cal-Mag 2:1 Citrate	1	0	1		0,83			5	
742	Solaray Slippery Elm	1	1	1						
358	Solaray spektro vitamin og mineraltilskudd	0	0	0	750	2,5	30	750	2,5	30
486	Solhatt	1	1	1						
357	Solhatt, Echinaforce	1	1	1						
488	Soya	1	1	1						
548	Soya med kalsium, Complete soya m calcium	1	1	1						
762	Soya Strong	1	1	1						
537	Soyabønner	3	3	3						
517	SoyaMed	1	1	1						
518	SoyaMed ekstra	1	1	1						
513	Soyaolje	1	1	1						
657	Spektro uten Jern	0	0	0	750	2,5	30	750	2,5	30
604	Spise-kisel Høyaktiv	1	1	1						
726	Sport	2	2	2						
204	Sunnkost omega 3	1	1	0			10			10
361	Super B (C, Urter)	1	1	1						
180	Super soy	1	1	1						
515	Super soy ekstra	1	1	1						

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

364	Suplex B (Zn), Complex	1	1	1						
701	SymPack	1	0	1		1,8			3,6	
763	Synergy	2	2	2						
715	Synvital	0	1	0	240,5		22	240,5		22
491	Tahiti Trim plan	1	1	0						
752	TahitiTrim Plan 40, soya	1	1	1						
365	Tang, Kelp (tangmel)	1	1	1						
127	Tavita (leverandør m.mange produkter)	2	2	2						
464	Tavita Gluco-Cals	1	1	1						
446	Tayuya (urt)	1	1	1						
366	Tiamin (B1)	1	1	1						
466	Tobis omega 3	1	1	0						
213	Tofu pill	1	1	1						
682	Tonalin CLA	1	1	1						
368	TRAN	0	0	0	250	10	10	250	10	10
421	Tranebær	1	1	1						
48	Trankapsler/Tranpiller	0	0	0	125	5	5	250	10	10
369	Tranvitaminer med A- og D-vitamin, Vitapan Tranperler med A- og D-vitamin, Berthelsens A+D	0	0	0	250	10	10	250	10	10
538	Trioflex	1	1	1						
608	Triomar 1000 mg	1	1	1						
485	Triomar kvinne	1	0	0						
16	Triomega	1	1	1						
160	Triomega Women	1	0	0						
	Tymokomp	1	1	1						
31	Udo's Choise	1	1	1						
188	Ultra omega 3,6,9	1	1	0			10			20
471	UNIC omega 3	1	1	1						
703	Urilan	1	1	1						
371	Urtepluss	0	0	0	500	3	12	500	6	24
372	Urter	1	1	1						
376	Valerina Natt/Dag	1	1	1						
555	Vaso vital	1	1	1						
592	Venastat	1	1	1						
32	Victell	0	0	0						
114	Victell Elite	1	0	0		2,5	15		2,5	15
13	Victell Fitness	0	0	0						
238	Villosa	1	1	1						
751	Vioflex	1	0	1		25			100	
489	Vita Biosa	1	1	1						
469	Vita Care C-long	1	1	1						
425	VitaePro	1	0	0		5	12			
728	Vital Fiber	1	1	1						
391	Vitalas	2	2	2						
755	Vitalas Solbrun	1	1	0			20			20
457	Vitalform Vitalas	1	1	1						
233	Vitalica ("omega 3 pulver"), Vitalica Multi +	0	0	0	400	2,5	5	800	5	10
178	Vitamega imega 3	1	1	1						
630	Vitamin Complex	1	1	1						
695	Vitamin E Plus	1	1	0			200			800

9.4 Innhold av A-, D- og E-vitamin i kosttilskudd

385	Vitaminer	2	2	2						
161	Vitaplex "Alt i ett"	0	0	0	800	5	10	800	5	10
679	Vitaplex ABCD	0	0	0	800	5	10			
700	Vitaplex B-vitaminer	1	1	1						
162	Vitaplex Omega 3	1	1	0			1			2
122	Vitaplex vitamineral	0	0	0	800	5	10	800	5	10
761	Vitasén	2	2	2						
170	Vit-multi	0	0	0	250	7,5	10	250	7,5	10
47	Vitomega	1	0	1		2,5			5	
387	Weifa Calcium	1	1	1						
388	Weifa-C, Askorbinsyre	1	1	1						
389	Weifa-Calcium med D-vit.	1	0	1		5			10	
664	Weissin Hvitløk	1	1	1						
454	Wellex (slankemiddel)	1	1	1						
739	Welltoday	2	2	2						
158	Wheat grem	1	1	0			10			10
462	Yamsrot, Dioscorea radix, Shine Radix Dioscorea, Wild Yam	1	1	1						
309	Zinaxin	1	1	1						
760	Zinkoral	1	1	1						
714	ZMC Plus	1	1	1						
390	Ølgjær	1	1	1						

* 2 = Kun produsentnavn/vet ikke; 3 = Matvare; 4 = Legemiddel