



**Press, piller og pulver:
Bruk av kosttilskudd blant unge forbrukere (13-24 år)**

Rapportens innhold

Innholdsfortegnelse	Side
Innledning og oppsummering	3
Bruk av kosttilskudd	21
Hvorfor bruker unge ulike former for kosttilskudd?	37
Trening, og motivasjon for trening	53
Bruk av kosttilskudd, sosiale medier og kroppspress	61
Hva vektlegges ved kjøp av kosttilskudd, og hvor handler ungdom?	74
Hvor får unge informasjon om kosttilskudd, og hvor lærer de om det?	86
Eksempler på markedsføring av kosttilskudd	93
Kjennskap til FIM – Fagutvalget for influensermarkedsføring	112
Tiltak for å beskytte unge forbrukere	115

1 Innledning



Bakgrunn og formål

Barn og unge eksponeres for store mengder reklame fra influensere. Ifølge Medietilsynet har over halvparten av dem mellom 13 og 18 år fått reklame for produkter for å gå ned i vekt eller få større muskler.

Forbrukerrådet mener barn og unge er for dårlig beskyttet mot markedsføring av produkter som kosttilskudd, proteintilskudd og enkelte berikede matvarer.

Dagens selvreguleringsordning fører ikke til mindre kroppspress, og har dermed ikke den ønskede effekten.

I denne undersøkelsen har vi kartlagt barn og unges bruk av kosttilskudd, hva de bruker, og hvorfor de bruker det.

Vi har også spurt barn og unge om kroppspress, bruk av sosiale medier og hvorvidt de kjenner til dagens selvreguleringsordning for influensermarkedsføring.

Vi takker for innspillene til spørreskjemaet gitt av Olympiatoppen, Antidoping Norge og Sunn idrett.



Kosttilskudd



I denne rapporten kaller vi flere produktgrupper for «kosttilskudd», for eksempel proteinpulver, pre-workout, sportsdrikker og energidrikker, i tillegg til kapsler med plante- og urteekstrakter og liknende.

Begrepsbruken er vid og skiller seg fra Mattilsynets definisjon.

Vi har forholdt oss delvis til [Antidoping Norges bruk av begrepet](#) og har også tatt utgangspunkt i [Fims produktliste](#).

Bruk av energidrikk presenteres i detalj i en egen rapport.

Forbruker- utfordringer ved bruk av kosttilskudd

Forbrukeren bruker penger på produkter som ikke virker eller er unødvendige.

Man blir utsatt for villedende markedsføring som baserer seg på kroppspress.

Kosttilskuddene kan inneholde ulovlige stoffer. Tidligere har det blitt funnet ulovlige stoffer i produkter som markedsføres som prestasjonsfremmende og fettforbrennende.

Spesielt pre-workout kan inneholde mer enn det som står på pakken (kilde: Antidoping Norge).

Det kan være helsefarer knyttet til bruk av kosttilskudd, for eksempel interaksjoner med legemidler som man bruker i forbindelse med sykdom.

Spørsmål i undersøkelsen

Hvor utbredt er det blant barn og unge å ta kosttilskudd, og når starter de å bruke slike produkter?

Hva slags kosttilskudd er det mest brukte, og hva er begrunnelsene for bruk?

Hvor ofte brukes ulike typer kosttilskudd?

Hva er debutalderen for ulike typer kosttilskudd?

Hvor får unge informasjon om kosttilskudd?

Oppfatter unge det de bruker, som trygt og sunt?

Hvor handler unge kosttilskudd, og hva legger de vekt på når de velger produkt eller merke?

Er det sammenheng mellom bruk av ulike typer kosttilskudd, trening, treningsform og opplevelse av kroppspress?

Hva tenker unge om betydningen av influensere, sosiale medier og hvordan det påvirker dem?

METODER I UNDERSØKELSEN



kvalitativt



kvantitativt



dybdeforståelse
utbredelse

KVANTITATIVT - målgruppe

Målgruppe og utvalg

Spørreundersøkelsen er gjennomført blant ungdom og unge voksne i alderen 13 til 24 år. Utvalget er rekruttert på to måter:

1) Respondentene *over* 15 år er rekruttert gjennom Norstat sitt webpanel. Panelet består av omtrent 110 000 personer og er satt sammen på en måte som gjør at medlemmene så langt som mulig er representative for den norske befolkningen. Resultatene er vektet på kjønn og alder i henhold til offentlig statistikk.

2) Respondentene *under* 15 år er rekruttert gjennom sine foreldre, som også er medlem av panelet. Foreldrene ble spurt om barna kunne svare på noen spørsmål om kosttilskudd og influensere, og barna fikk beskjed om å svare alene på spørsmålene. Dette kan ha gitt skjevheter i den yngste delen av utvalget.

Noen av spørsmålene har hatt åpne svaralternativer, det vil si at respondentene har svart med egne ord. Resultatene fra noen av disse spørsmålene er fremstilt i form av ordskyer.

KVANTITATIVT - feltarbeid

Metode og tidsperiode for feltarbeidet

Datainnsamlingen ble gjennomført som webintervju i mai 2024.

Antall intervju: 1056

Feilmarginer:

Feilmarginen i hele utvalget (1056) er ± 3 prosent.

Feilmarginene for tall i undergrupper er større.

KVALITATIVT

Den kvalitative delen av undersøkelsen ble gjennomført i form av dybdeintervju på Teams.

Intervjuene (10 stk) ble gjennomført i juni 2024.

Deltagerne besto av studenter, skoleelever og noen yrkesaktive. Både menn og kvinner deltok. Samtlige var i alderen 18–24 år og kom fra ulike deler av landet, både større byer og mindre byer og tettsteder.

Alle som deltok, skulle bruke ett eller flere kosttilskudd, deriblant proteintilskudd, kreatin og/eller pre-workout. Utvalget hadde ellers en spredning i holdninger til influensere og sosiale medier, handlevaner og erfaringer med kosttilskudd, både positive og negative.

KOSTTILSKUDD VI HAR UNDERSØKT:

Produktgruppe	Forklaring / påstått funksjon
Energidrikker med koffein (for eksempel Battery, Burn, Red Bull og Monster)	Gi energi (bruk av energidrikk presenteres i detalj i en egen rapport)
Energidrikker med BCAA og koffein (for eksempel NOCCO)	Gi energi og tilskudd av aminosyrer som har en rolle i muskeloppbyggingen
Sportsdrikker, restitusjonsbarer, restitusjonsdrikker (for eksempel Gatorade, Maxim og Powerade)	Fremme restitusjon i forbindelse med trening
Proteintilskudd (for eksempel proteinbarer, proteinpuddinger og ferdigblandede proteindrikker)	Bygge muskler
Proteinpulver	Bygge muskler
Gainere (pulver med høyt kaloriinnhold bestående av protein og karbohydrater, for eksempel Big Mass og Weight Gainer)	Bygge muskler og gi vektøkning



Produktgruppe	Forklaring / påstått funksjon
Turkesterone	Steroidhormoner fra insekter
Pre-workout, også kalt PWO (for eksempel GFuel)	Gi energi, fokus og blodgjennomstrømming i musklene før trening
Produkter som plante- og urteblandinger (for eksempel ginseng, rosenrot, ashwagandha, tongkat ali, chiliekstrakt, ginseng og hvitløk)	Gi mer energi, øke mengden testosteron i kroppen, virke slankende o.l.
Koffein i form av pulver eller tablett som tilskudd (ikke kaffe eller te)	Gi energi, virke stimulerende
Kreatin (for eksempel kreatinmonohydrat)	Gi bedre muskelprestasjon
BCAA-pulver eller EAA	Gi energi i utholdenhetsaktiviteter
Produkter for brunfarge (slik som betakaroten)	Gi brun hud uten sol



Produktgruppe	Forklaring / påstått funksjon
Produkter som brukes for å gå ned i vekt, slik som måltidsbarer, VLCD (very-low-calorie diet), shakes og supper (for eksempel Nutrilett, Allevo), tabletter, piller, kapsler, drikker og detox (for eksempel Nutrilett, Allevo, CLA, Fat Burner, Cravings Killer)	Gi vektnedgang
Beta-alanin, nitrat (for eksempel som kapsler, pulver, rødbetjus eller bikarbonat)	Hjelpe musklene å prestere
Tilskudd som påstås å være bra for hår, negler og hud (for eksempel kollagen, hyaluronsyre, Q10)	Produkter som skal gi mer skjønnhet ved for eksempel å gi finere hud, hår og negler
Testosteron-boostere (for eksempel ZMA, Test bolan, T-booster)	Påvirke kroppens produksjon av testosteron
Vitamin- og mineraltilskudd (for eksempel multivitaminer, Vitamin D, vitamin C, Magnesium, sink, tran, omega-3, jern eller liknende)	Gi tilskudd av vitaminer og mineraler



Sammenslåtte produktkategorier

I noen av analysene har vi slått sammen enkelte av kosttilskuddene til nye produktkategorier for å få større og mer robuste utvalg. Dette gjelder de to kategoriene muskelbyggende produkter og slanke- og skjønnhetsprodukter:

Muskelbyggende produkter

Energidrikker med BCAA og koffein, proteintilskudd, proteinpulver, gainere, turkesteron, PWO, kreatin, BCAA-pulver eller EAA, beta-alanin, testosteron-boostere

Slanke- og skjønnhetsprodukter

Produkter for brunfarge, produkter som brukes for å gå ned i vekt, produkter som påstås å være bra for hår, negler og hud



Resultater oppsummert (1)

- Det er en omfattende bruk av kosttilskudd blant unge: Ni av ti unge (87 prosent) mellom 13 og 24 år bruker kosttilskudd. Blant dem under 18 år er andelen 84 prosent.
- Mange bruker også det vi har kalt for muskelvekstprodukter: Proteintilskudd, kreatin og pre-workout er mest populært blant gutter, mens jenter foretrekker plantebaserte tilskudd og vitaminer/mineraler. Bruken er høyest blant dem over 18 år, men også de under 18 år, altså barn, bruker kosttilskudd for muskelvekst.
- Det er ikke uvanlig å debutere med kosttilskudd i ung alder. 1 av 4 av dem som bruker proteinpulver eller pre-workout, har brukt dette før de fylte 16 år.
- Vitamin- og mineraltilskudd er de mest populære produktene, med 7 av 10 som rapporterer om bruk.
- Et ønske om å bygge muskler, prestere bedre og å få energi er hovedmotivasjonen for å bruke produkter for muskelvekst.
- Det å bygge muskler raskt er vesentlig for flere. Tilskudd beskrives også som praktisk når man har det travelt eller ikke gidder å lage mat – en kvikkfiks.

Resultater oppsummert (2)

- 3 av 10 unge opplever mye kroppspress, blant jenter gjelder det 4 av 10. Brukere av slanke- og skjønnhetsprodukter opplever mer kroppspress.
- Generelt er det få som opplever at influensere har en positiv innvirkning på hvordan de har det. Selv om få oppgir at influensere påvirker dem i særlig stor grad, er påvirkningen trolig underrapportert – særlig blant dem under 18 år.
- De under 18 år er mer mottagelige for råd om bruk av kosttilskudd fra influensere enn de over 18 år.
- Internett, familie og venner, samt treningskamerater, oppgis som de viktigste kildene til informasjon om kosttilskudd.
- Mange unge er opptatt av å velge trygge produkter, og sikrer seg gjennom å handle i norske butikker. Muskelbyggende tilskudd kjøpes ofte fra norske nettbutikker som Tights.no og Gymgrossisten, mens proteintilskudd ofte handles i matbutikker. Få unge under 18 år svarer at de har blitt nektet å handle kosttilskudd for muskelvekst.

Resultater oppsummert (3)

- Det er generelt et stort kroppsfokus i reklamene. Budskapet er ofte at man må trene for å få en muskuløs og slank kropp, men for å optimalisere effekten av treningen må man ta en rekke treningsprodukter.
- Noen ganger kan det være utydelig hvorvidt noe er reklame. Tilfeldige søk på Instagram viser svært ulik praksis i merking av reklame.
- Produsentene ønsker å bruke «ambassadører». Bruken av ambassadører i stedet for influensere kan være med på å skape en større fortrolighet til den som fronter et produkt eller en produktserie.

2

Bruk av
kosttilskudd



Mange barn og unge bruker energidrikker og kosttilskudd

92 %

92 prosent bruker energidrikker eller kosttilskudd.

3,2

Unge bruker 3,2 produkter i snitt.

88 %

88 prosent av dem under 18 år bruker energidrikker eller kosttilskudd.

Mange barn og unge bruker kosttilskudd uten energidrikk

87 %

87 prosent av dem mellom 13 og 24 år bruker kosttilskudd.

2,6

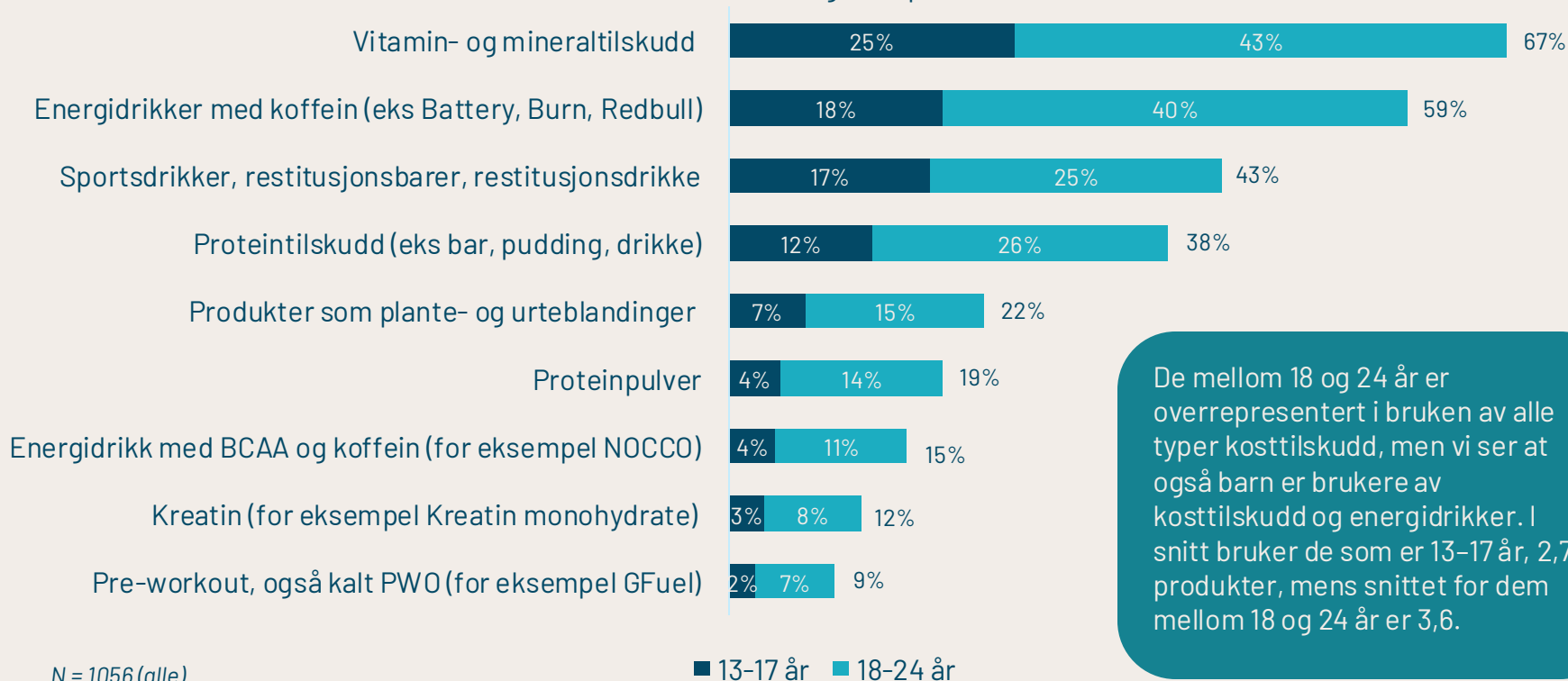
Unge bruker 2,6 produkter i snitt.

84 %

84 prosent av dem under 18 år bruker kosttilskudd.

Vitamin- og mineraltilskudd er det mest brukte kosttilskuddet, etterfulgt av energidrikker og produkter som sportsdrikker osv.

Bruker du noen av de følgende produktene?



De mellom 18 og 24 år er overrepresentert i bruken av alle typer kosttilskudd, men vi ser at også barn er brukere av kosttilskudd og energidrikker. I snitt bruker de som er 13-17 år, 2,7 produkter, mens snittet for dem mellom 18 og 24 år er 3,6.

De minst brukte kosttilskuddene er tilskudd som blant annet skal være bra for hud og hår, og som fremmer brunfarge

Bruker du noen av de følgende produktene?



Vi ser de samme aldersforskjellene blant de minst brukte produktene.

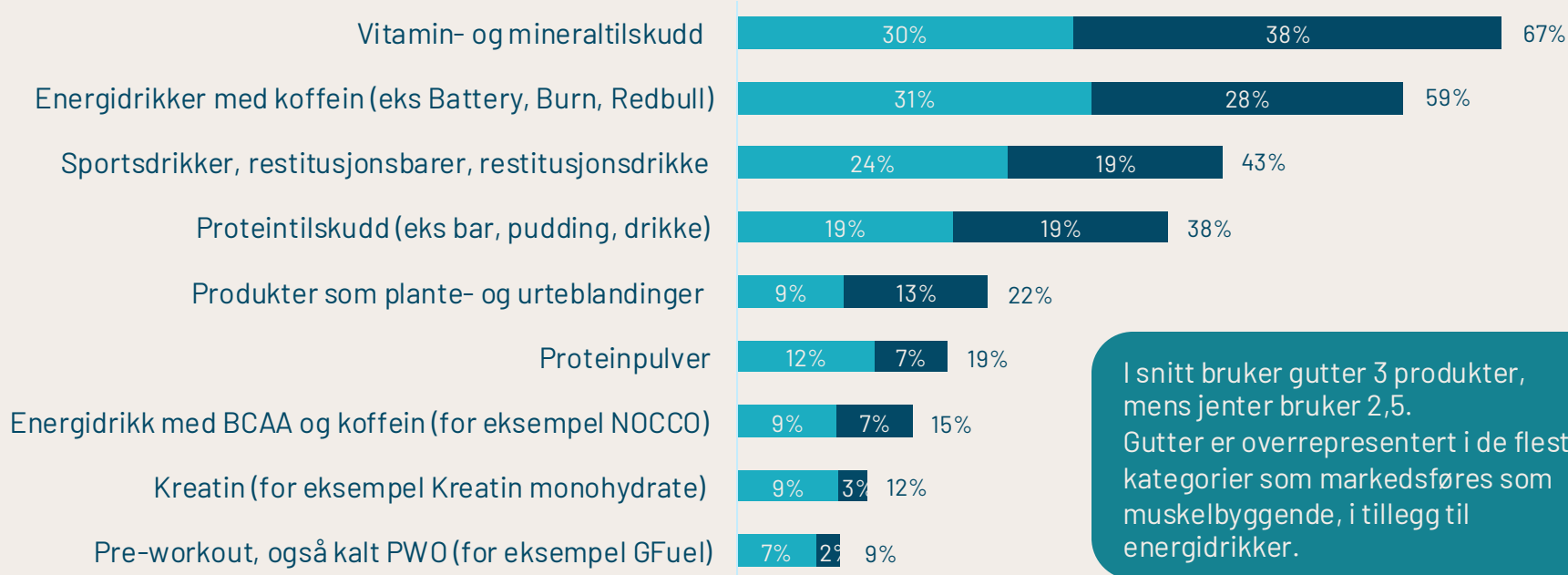
N = 1056 (alle)

■ 13-17 år ■ 18-24 år



Vi ser også tydelige kjønnsforskjeller i bruken av kosttilskudd – både når det gjelder de mest brukte tilskuddene ...

Bruker du noen av de følgende produktene?

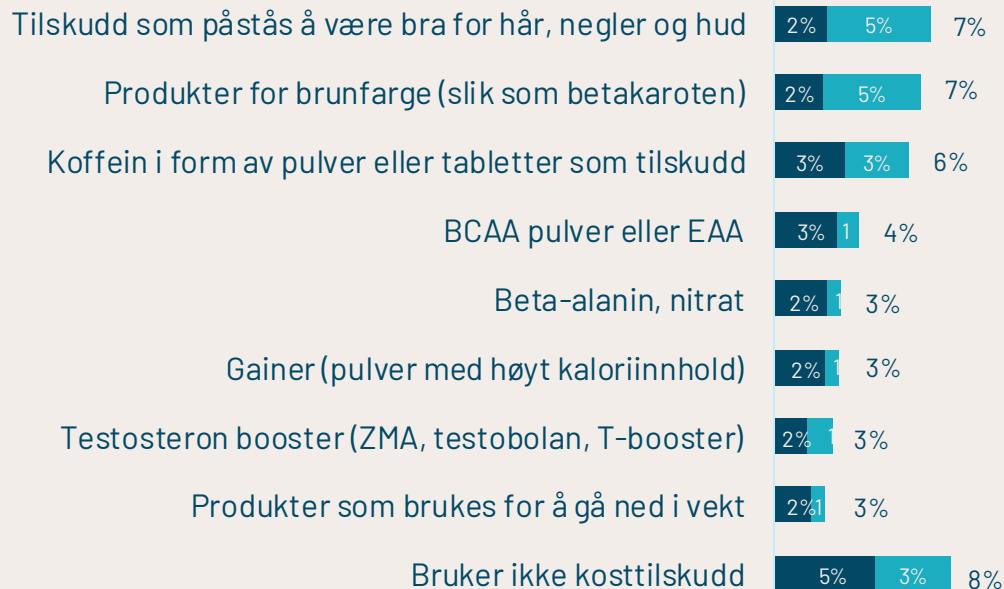


I snitt bruker gutter 3 produkter, mens jenter bruker 2,5. Gutter er overrepresentert i de fleste kategorier som markedsføres som muskelbyggende, i tillegg til energidrikker.



... og når det gjelder de minst brukte tilskuddene

Bruker du noen av de følgende produktene?



Vi ser de samme kjønnsforskjellene blant de minst brukte produktene.

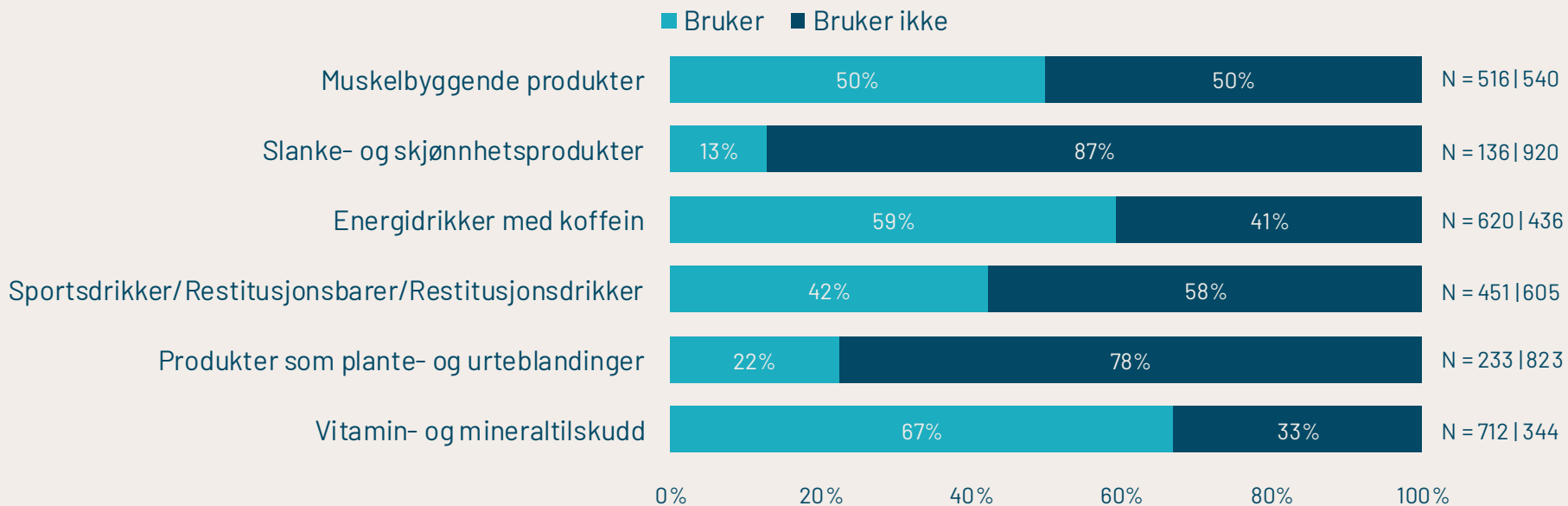
N = 1056 (alle)

■ Gutter ■ Jenter



Halvparten av de unge bruker ett eller flere produkter som er muskelbyggende

Bruker du noen av de følgende produktene?

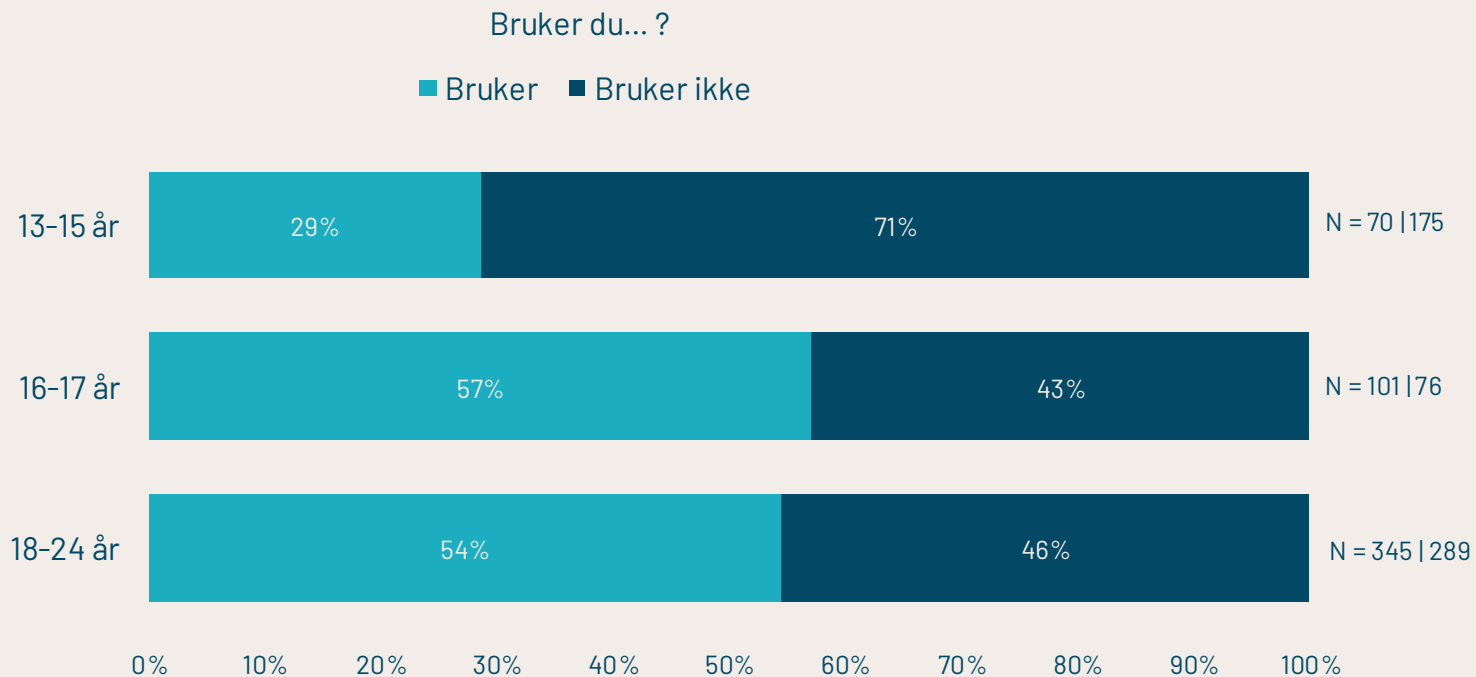


Muskelbyggende produkter: energidrikker med BCAA og koffein, proteintilskudd, proteinpulver, gainere, turkesteron, PWO, kreatin, BCAA-pulver eller EAA, beta-alanin, testosteron-boostere

Slanke- og skjønnhetsprodukter: produkter for brunfarge, produkter som brukes for å gå ned i vekt, produkter som påstås å være bra for hår, negler og hud



Bruken av muskelbyggende kosttilskudd er høyest blant dem over 16 år ...

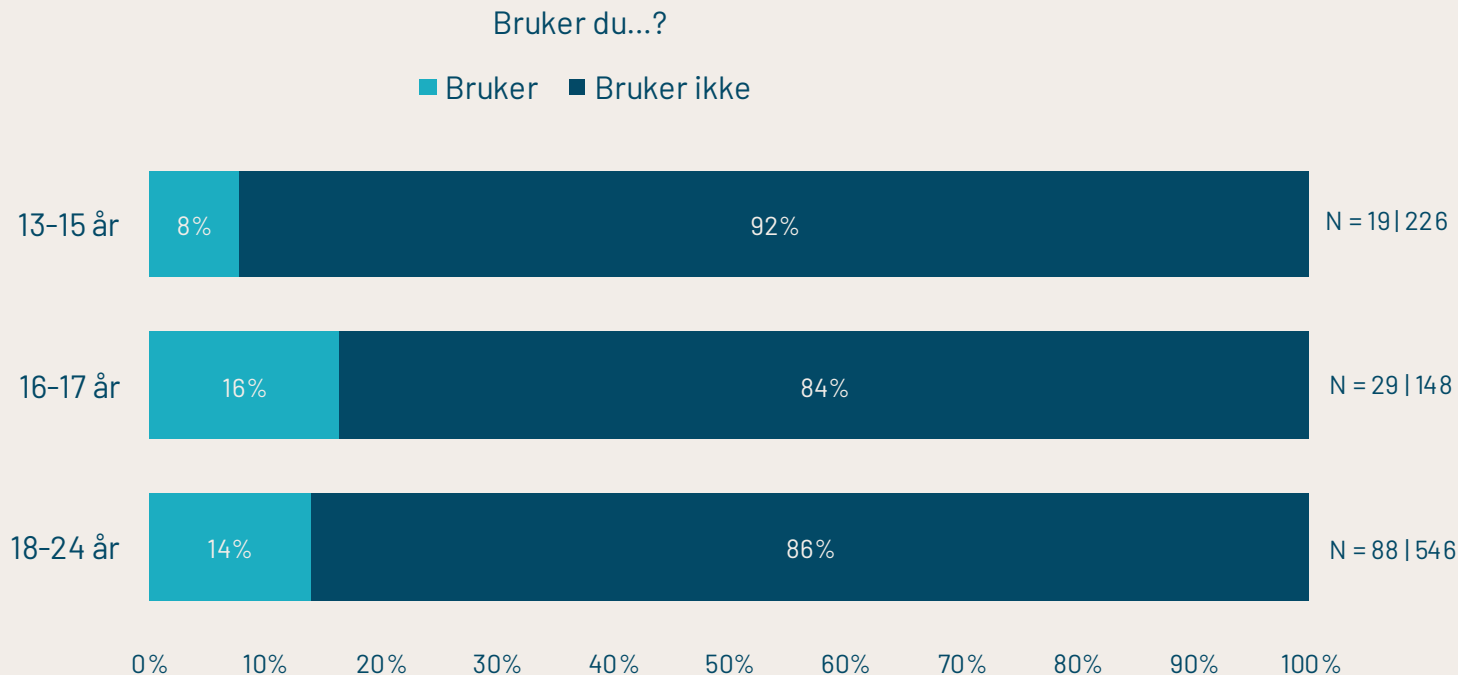


Muskelbyggende produkter: energidrikker med BCAA og koffein, proteintilskudd, proteinpulver, gainere, turkesteron, PWO, kreatin, BCAA-pulver eller EAA, beta-alanin, testosteron-boostere



... og det samme gjelder for slanke- og skjønnhetsprodukter

NB: små utvalg



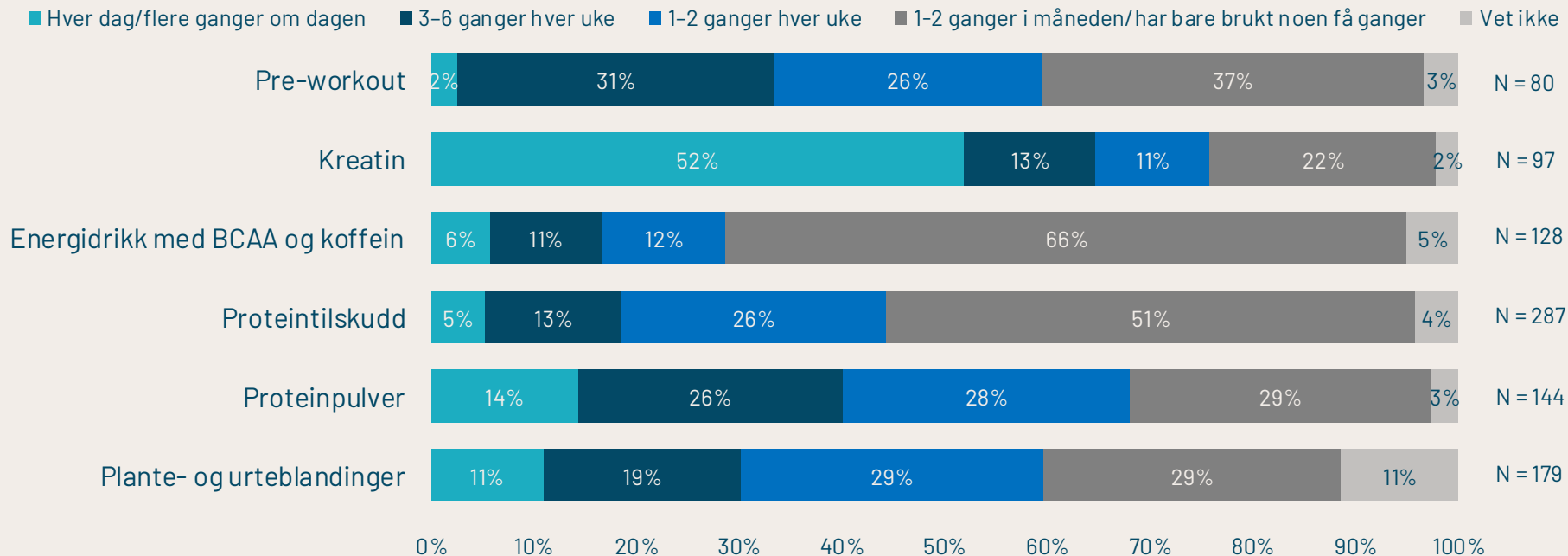
Slanke- og skjønnhetsprodukter: produkter for brunfarge, produkter som brukes for å gå ned i vekt, produkter som påstås å være bra for hår, negler og hud



Brukerfrekvens: Kreatin er det kosttilskuddet som i størst grad benyttes daglig eller flere ganger om dagen

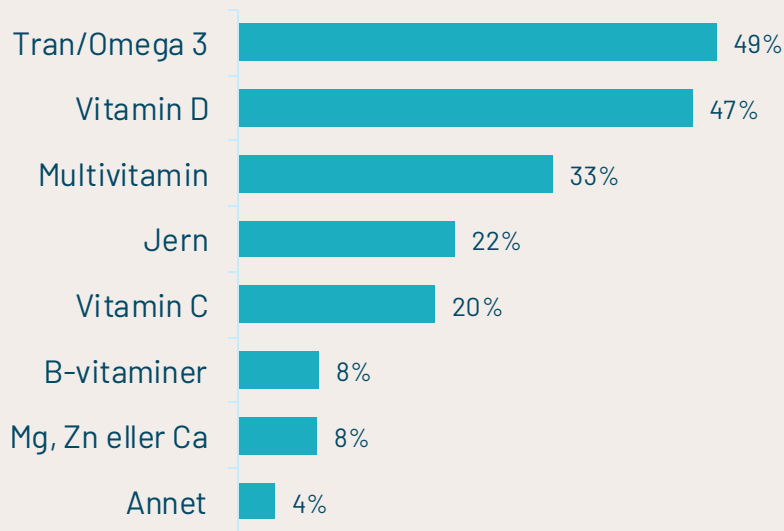
NB: små undergrupper

Hvor ofte bruker du...?



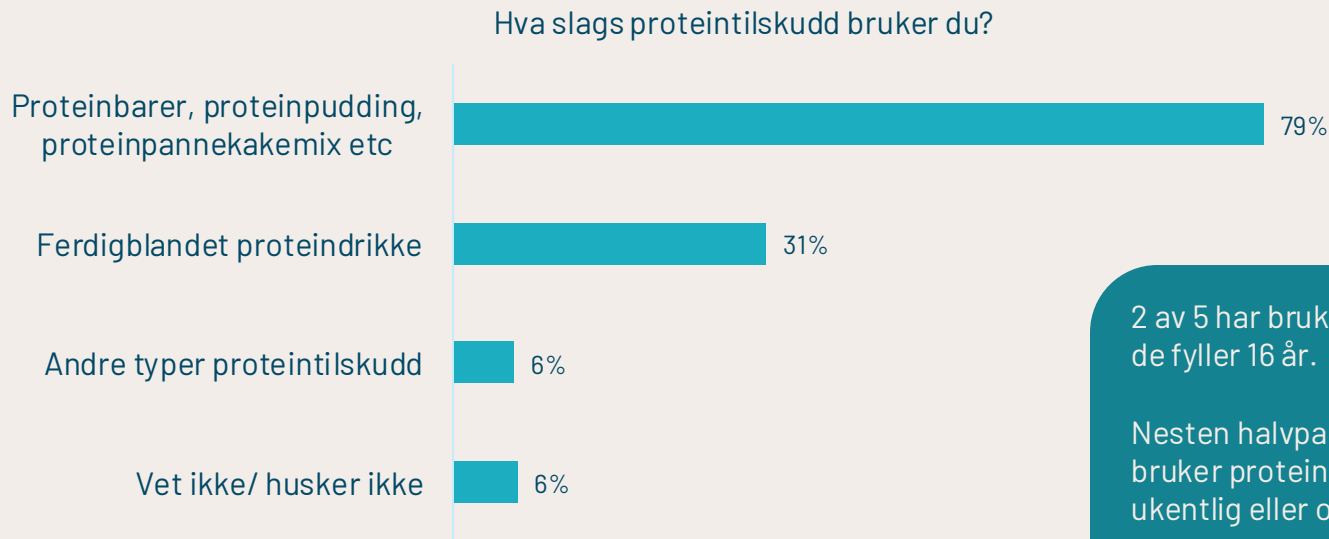
Tran/omega-3 og vitamin D er de mest brukte vitamin- og mineraltilskuddene

Hvilke vitamin eller mineraltilskudd bruker du?



N = 486 (de som bruker vitamin- og mineraltilskudd)

Barer, puddinger og pannekakemikser er blant de mest brukte i kategorien proteintilskudd



2 av 5 har brukt proteintilskudd før de fyller 16 år.

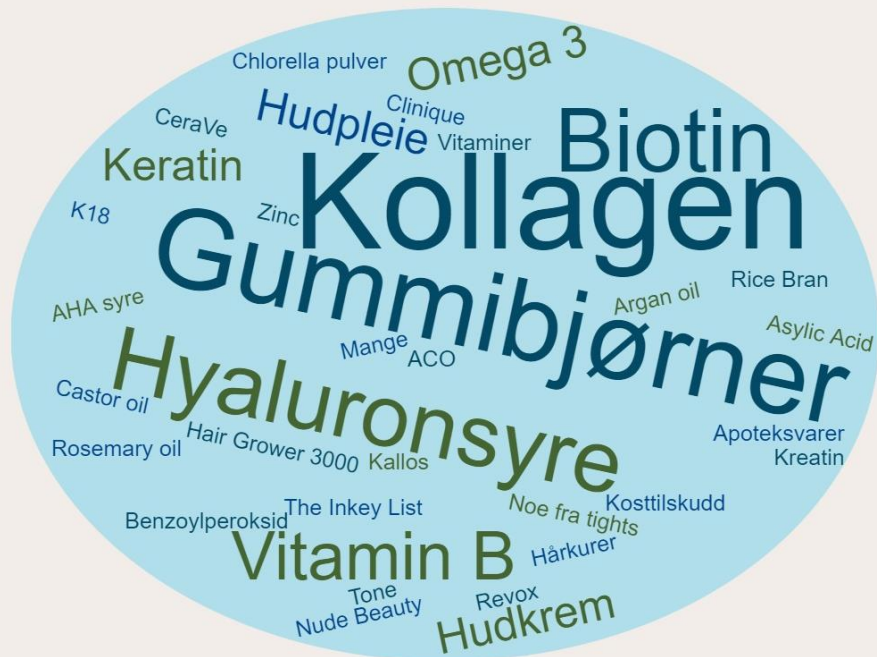
Nesten halvparten av dem som bruker proteintilskudd, bruker det ukentlig eller oftere.

Gutter bruker oftere proteintilskudd enn jenter.

Vitamin- og mineraltilskudd nevnes oftest blant produkter som skal være bra for hår, negler og hud

- Det kan være vanskelig å skille hva som faktisk er kosttilskudd, og hva som er hudpleieprodukter. Enkelte nevner hudpleieprodukter, hvorav noen er legemidler.
- Blant kosttilskuddene som nevnes, er det ulike vitamin- eller mineraltilskudd, kollagen og biotin som nevnes oftest.

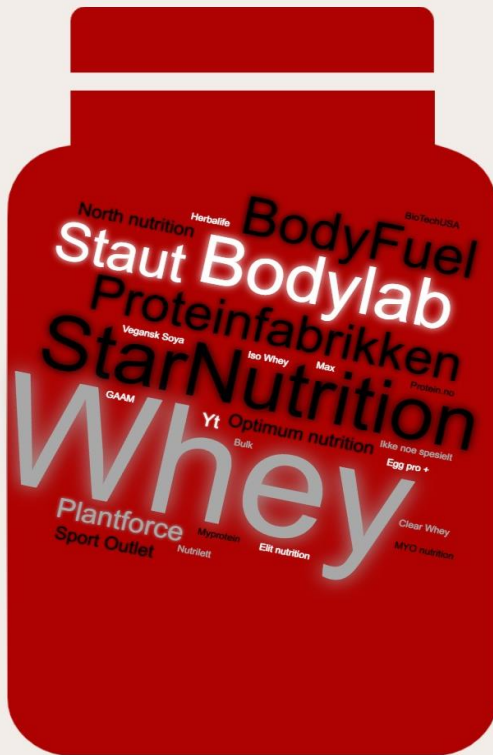
Hva slags produkter for hår, negler og hud bruker du?



N = 45 (åpne svar fra dem som bruker produkter for hår, negler og hud)

Det er særlig 4 produsenter av proteinpulver som nevnes av de unge selv

- **Bodylab**
en del av The Feelgood company,
eid av Jordanes (norsk/dansk)
- **Star Nutrition**
eid av HSNB (Health and Sports
Nutrition Group AB), som er en del
av Orkla (norsk/svensk)
- **Proteinfabrikken**
eid av Orkla (norsk/ svensk)
- **BodyFuel**
ved Netthandelsgruppen.no
(norsk)



Hva slags proteinpulver bruker du?

Nesten 7 av 10 av dem som bruker proteinpulver, bruker det ukentlig eller oftere.

Gutter bruker oftere proteinpulver enn jenter.

1 av 4 av dem som bruker proteintilskudd, har brukt dette før de fyller 16 år.

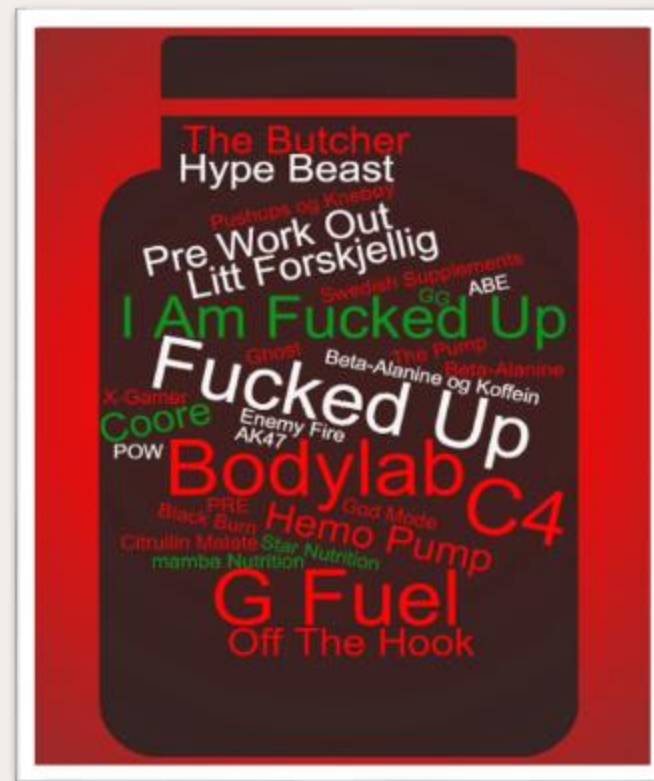
Enkelte pre-workout-produkter (PWO-er) har tidligere vært involvert i dopingsaker

- Produsenten Swedish Supplements står bak flere av produktene som de unge i denne undersøkelsen bruker.
- Enkelte av produktene som nevnes, har tidligere vært med i dopingsaker (FuckedUp, The Butcher og Black Burn). Vi vet ikke om det som selges i dag, inneholder stoffer som står på dopinglisten.

3 av 4 som bruker PWO, er gutter.

1 av 4 av dem som bruker PWO, har brukt dette før de fyller 16 år.

Over halvparten bruker PWO ukentlig eller oftere. 1 av 4 bruker det 3 ganger i uken eller oftere.



Hva slags pre-workout bruker du?

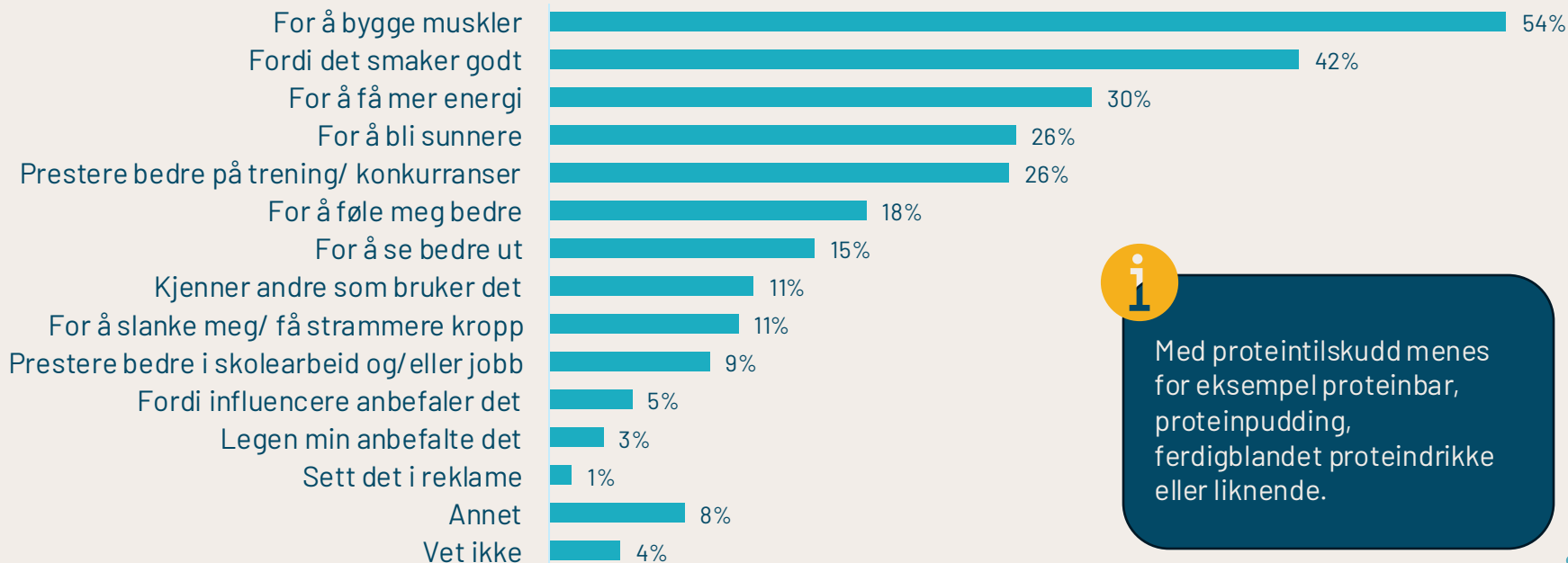
N = 45 åpne svar (de som bruker pre-workout)

**Hvorfor bruker unge
ulike former for
kosttilskudd?**



Å bygge muskler er hovedgrunnen til å bruke **proteintilskudd**, men smak er også en viktig grunn

Hvorfor bruker du proteintilskudd? Flere svar mulig



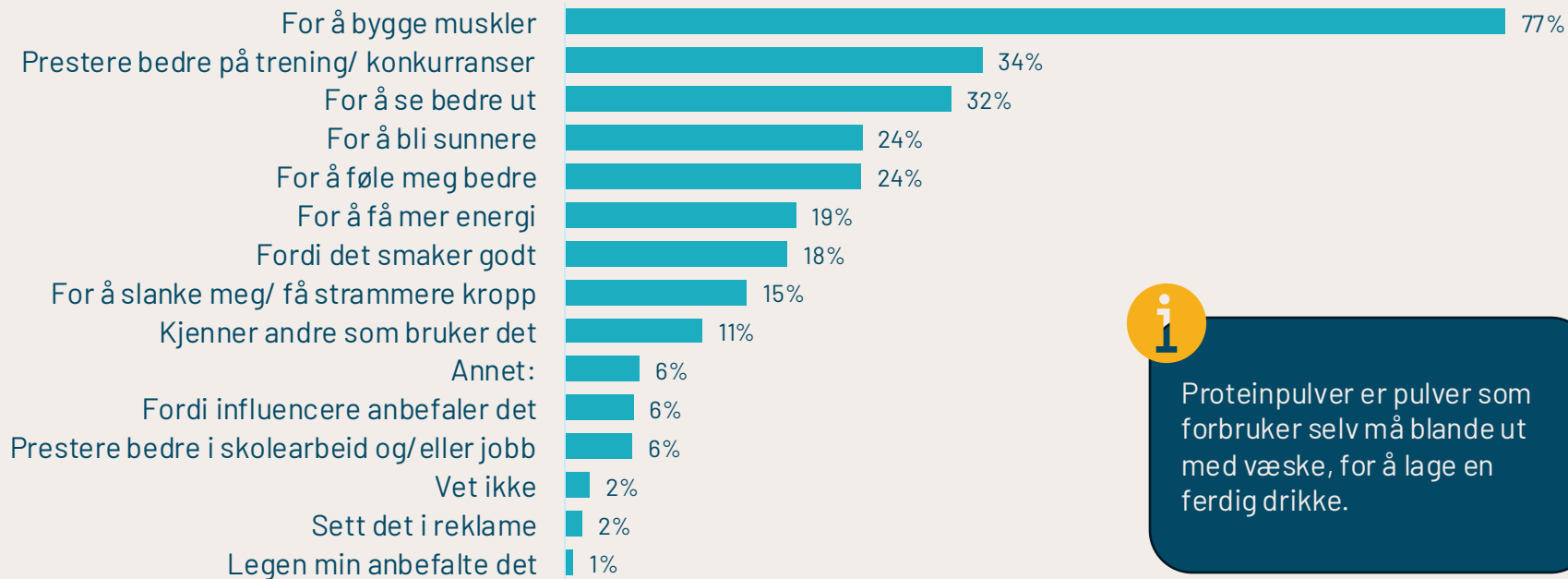
Med proteintilskudd menes for eksempel proteinbar, proteinpudding, ferdigblandet proteindrikke eller liknende.

N = 287 (de som bruker proteintilskudd)



Å bygge muskler er også hovedgrunnen til å bruke **proteinpulver**, men det å se bedre ut og prestere er også viktig

Hvorfor bruker du proteinpulver? Flere svar mulig



Proteinpulver er pulver som forbruker selv må blande ut med væske, for å lage en ferdig drikke.



Proteintilskudd bygger muskler – raskt!

- 1) I dybdeintervjuene forteller flere at de sliter med å få i seg tilstrekkelig protein gjennom kosten, enten fordi de raskt blir mette, eller fordi det blir for dyrt.
- 2) Tilskudd er også enkelt når man har det travelt eller ikke gidder å lage mat. Tilskudd er en enkel vei til målet!
- 3) Tilskudd gjør at man restituerer bedre etter trening.



– [...] er jo en kjapp måte å nå det daglige proteinmålet – 1,5–2 gram per kg kroppsvekt. Billig måte å få i meg proteiner, har ikke råd til å lage masse biffer. Det er praktisk [...] Lyst til å se sterk ut raskt! Det er motivasjonen. Hvis d tar lang tid, dabber motivasjonen av. (Mann, 18)

– Tar proteinpulver av og til, avhengig av hvor bra jeg har spist ila dagen [...]. (Mann, 24)

– Tar proteinpulver fordi jeg ikke gidder å lage variert middag [...] spesielt i eksamensperioder. (Kvinne, 22)

Kosttilskudd er en «kvikkfiks» i en travel hverdag



– Folk er for stressa, da blir kosttilskudd en kvikkfiks. Eller at de er redde for å ikke få i seg nok, bedre å ta for mye enn å ikke få i seg i det hele tatt [...]. Er jo en kabal som må legges for å få i seg nok! (Kvinne, 21)

Å erstatte måltider med tilskudd bryter med etablerte normer

Mens noen opplever det som helt nødvendig og ikke minst praktisk å erstatte et måltid med en proteinshake, mener andre det bryter med normen om hva som er et godt og sunt måltid.



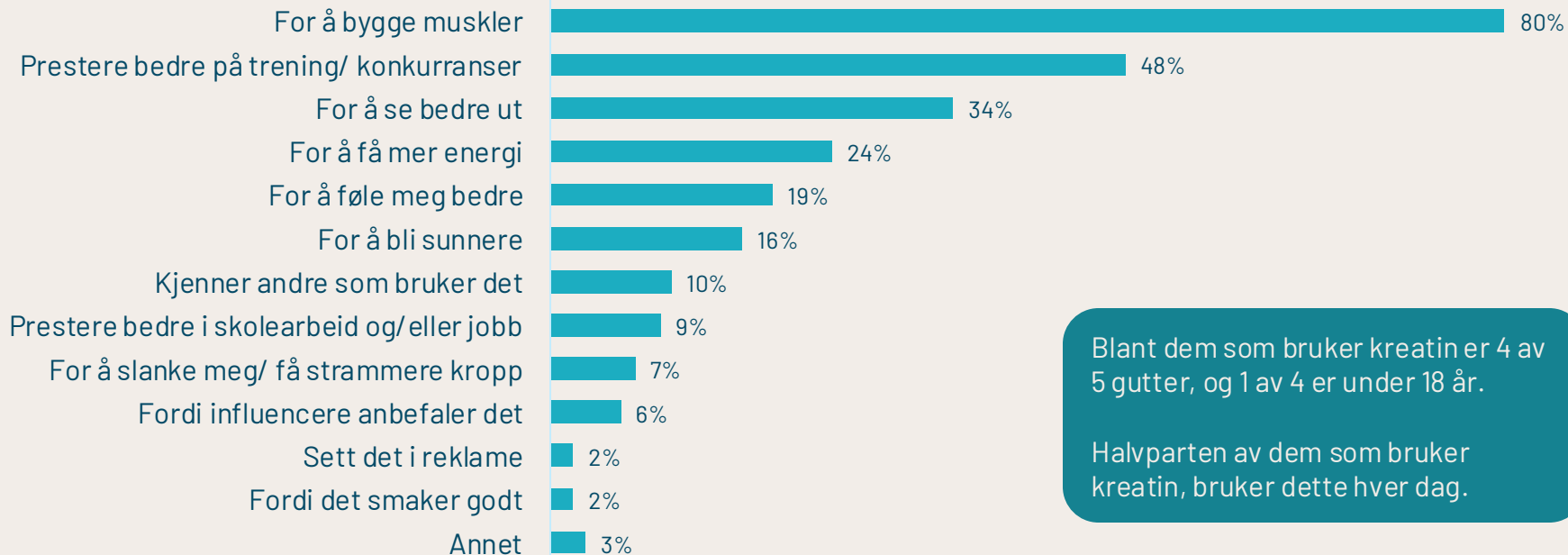
“

– Ikke det samme å ta en shake som å lage en god middag. Mange venner som ser dumt på meg når jeg sier jeg spiste pasta og shake [...]. De er opptatt av å være sunne, leve bra. Så kommer jeg med pasta og shake (Kvinne, 22).

– Proteintilskudd ... forbinder det med pulver. Folk tar det gjennom shakes. For min del er det negativt – tror ...viktig å få i seg proteiner gjennom maten, vil heller spise proteinrik mat enn pulver [...]
(Kvinne, 24).

Kreatin brukes også for å bygge muskler, i tillegg kommer det å prestere bedre på trening høyt opp

Hvorfor bruker du kreatin? Flere svar mulig



Blant dem som bruker kreatin er 4 av 5 gutter, og 1 av 4 er under 18 år.

Halvparten av dem som bruker kreatin, bruker dette hver dag.



Kreatin gir større volum

Produktet tas for å se større ut, forteller informantene.

Flere trener etter «bulk and cut»-metoden og tar kreatin når de skal opp i vekt.

Det oppfattes som et naturlig preparat, uten bivirkninger, med unntak av mulig hårtap.

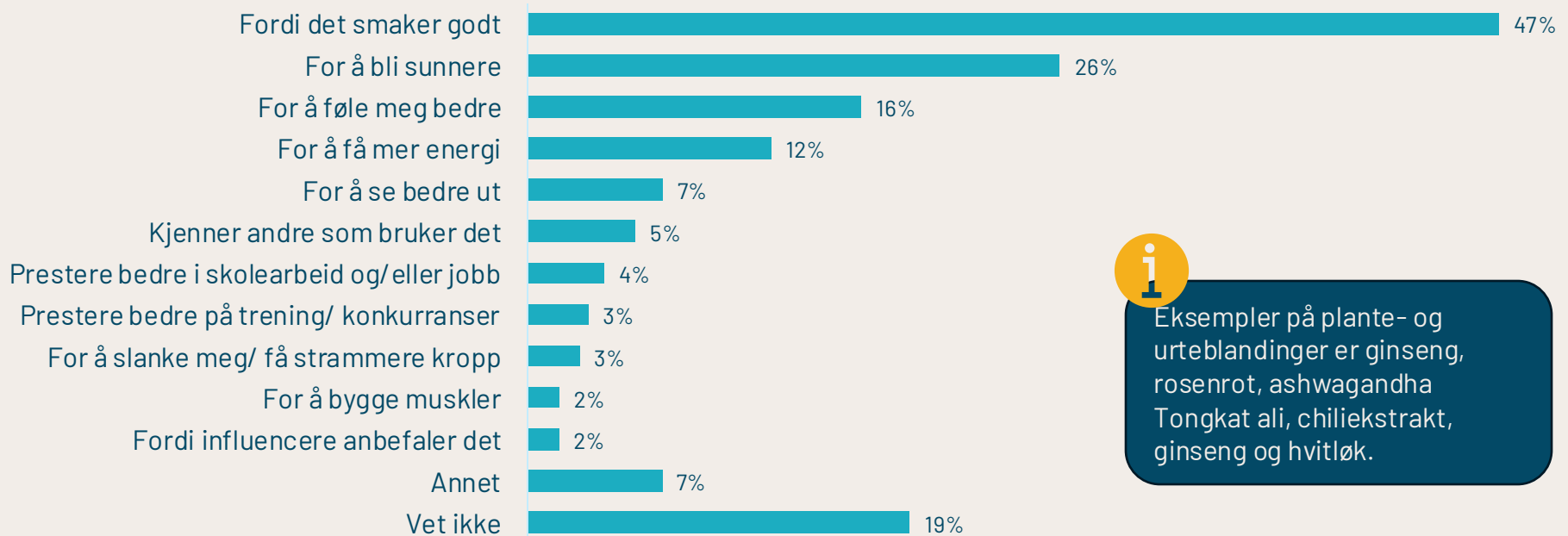


– Bruker det om vinteren, da prøver jeg å gå opp i vekt, øker muskelstyrke og volum [...] bulkefase, putter på mest mulig masse, få muskler, bli sterkest mulig. Så går jeg ned i fettprosent om sommeren. (Mann, 23)

– Får litt hjelp. Det er få bivirkninger, fungerer på 70 prosent, får effekt [...]. Jo, har jo vært snakk om hårtap, er en myte. Kan også få dårlig mage, bli oppblåst, fyller musklene med vann. Går opp i vekt, 2-3 kg. Ikke farlig, men ubehagelig. (Mann, 24)

God smak og sunnhet er hovedgrunnen til å bruke **plante- og urteblandinger**

Hvorfor bruker du plante- og urteblandinger? Flere svar mulig

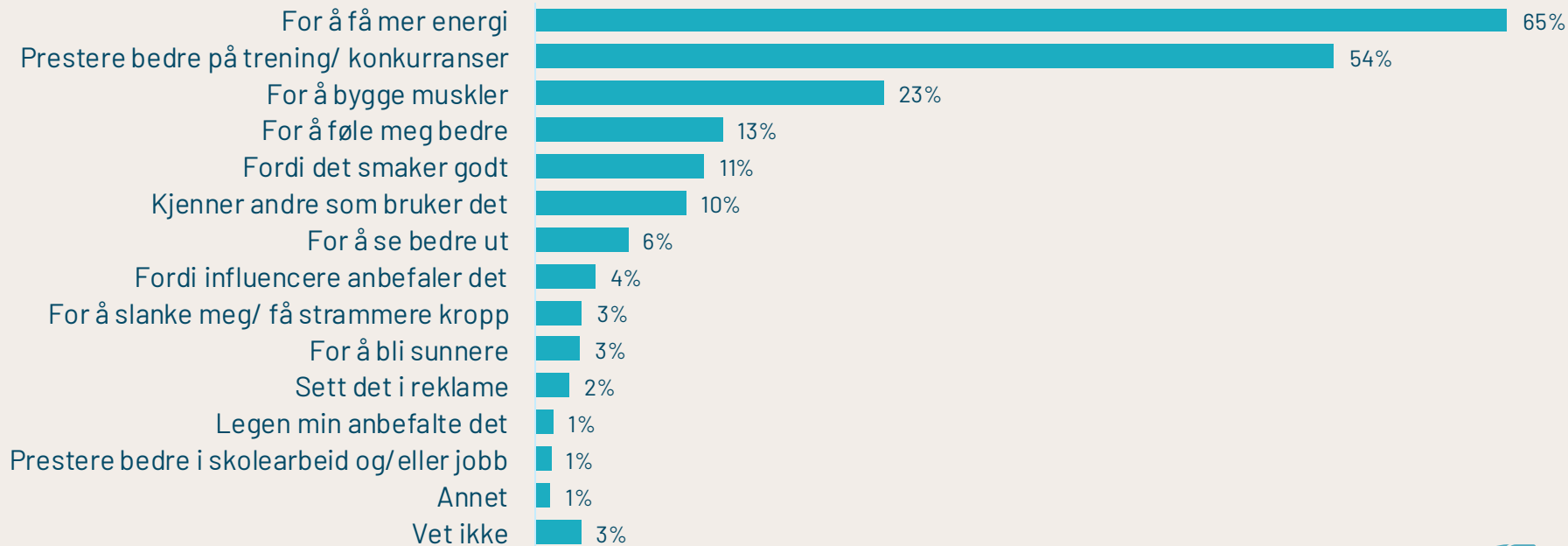


Eksempler på plante- og urteblandinger er ginseng, rosenrot, ashwagandha, Tongkat ali, chiliekstrakt, ginseng og hvitløk.



Pre-workout brukes for å øke energien og prestere bedre

Hvorfor bruker du pre-workout? Flere svar mulig



N = 80 (de som bruker pre-workout)



Pre-workout gir en boost!

Flere forteller at de bruker tilskuddet som en energiboost før trening – hensikten er å bli mer fokusert og yte mer.

Enkelte bruker det i tillegg til energidrikk, andre har byttet ut energidrikken med pre-workout fordi det anses som bedre for tennene.

Flere peker på bivirkninger som hjertebank, høyt blodtrykk og dårlig nattesøvn hvis de tar det for sent, og flere er engstelige for å bli avhengige.



– Det er energi, en annen kilde til koffein enn energidrikk. Har en oppkvikkende effekt, uten kullsyren som tar tenna. Har venner som har byttet om, fordi tannlegen anbefalte det.

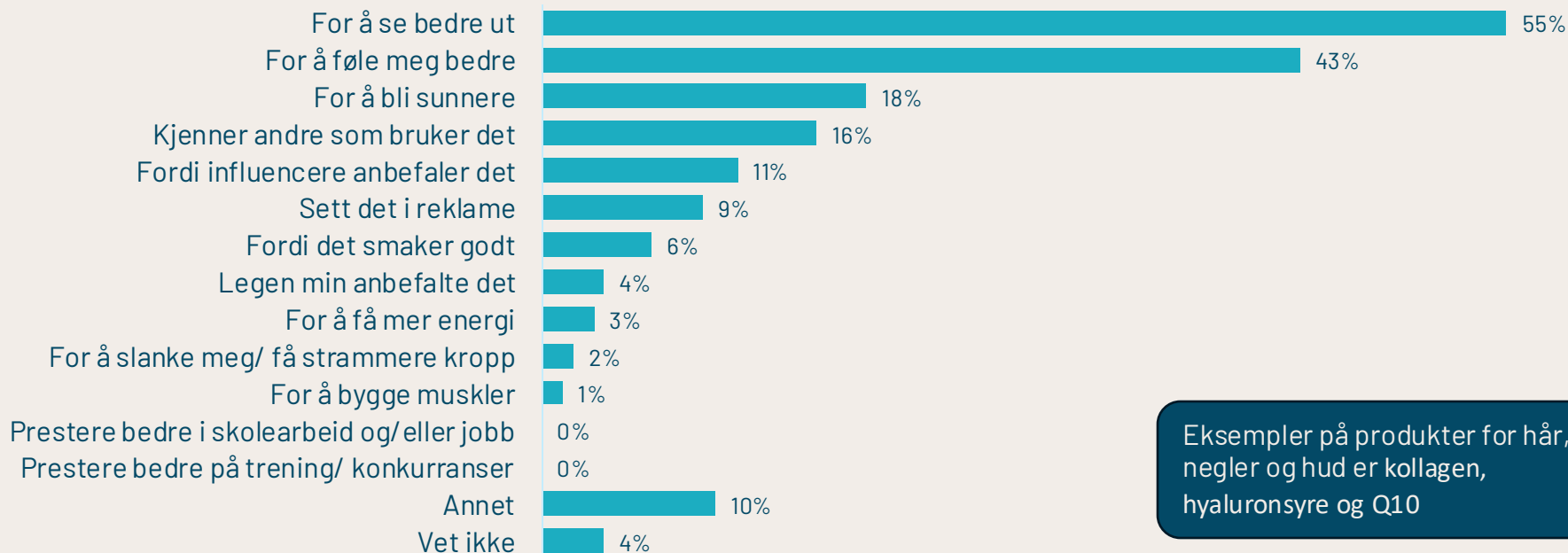
(Kvinne, 22)

– Hører mange som trener sent, så skal de tidlig opp, da sliter de med å sove – får kanskje 4 timer søvn. Det er helseskadelig. Det beste er godt kosthold. (Mann, 23)

– Begynt nå nylig, fikk det i julegave. Må kanskje bruke det, da – fikk det av svigermor [...] mye koffein, vil helst ikke bli avhengig. (Mann, 18)

Se bedre ut og føle seg bedre er hovedgrunnen til å bruke **produkter for hår, negler og hud**

Hvorfor bruker du produkter for hår, negler og hud? Flere svar mulig



Eksempler på produkter for hår, negler og hud er kollagen, hyaluronsyre og Q10

N = 64 (de som bruker tilskudd som påstås å være bra for hår, negler og hud)



Jern, omega-3 og magnesium

Fellestrekk ved inntak av disse kosttilskuddene er at informantene har fått påvist mangel på jern eller magnesium, eller at ungdommene tror de mangler dette, f.eks. omega-3, på grunn av lavt inntak av fisk.

Noen tar f.eks. multivitamin for å sikre seg at de får det de mener kroppen trenger av vitaminer og mineraler.



– Magnesium, tar det på kvelden for å få bedre søvnkvalitet, hjelper på energinivået på dagtid. Anbefalt av sosiale medier, litt sånn større greie, i VG og NRK. Er trendy å lage noe som heter sleepy mocktail for å sove bedre [...]. Har brukt jern siden jeg var 12–13 år. Når jeg begynte å menstruere, sa legen at jeg burde ta det. Hvis jeg ikke tar det, blir jeg trøtt, så får jeg prikker i synsfeltet, svimmel (Kvinne, 21).

– Omega-3, tar det fordi det har mye sunne fettsyrer. Spiser ikke mye fisk, kanskje bare en gang i uka, sjeldnere også, og heller ikke makrell i tomat. Mange kostråd som anbefaler det, godt for hjerte og hjerne (Mann, 18).

Hæ? Er vanlig mat et alternativ?

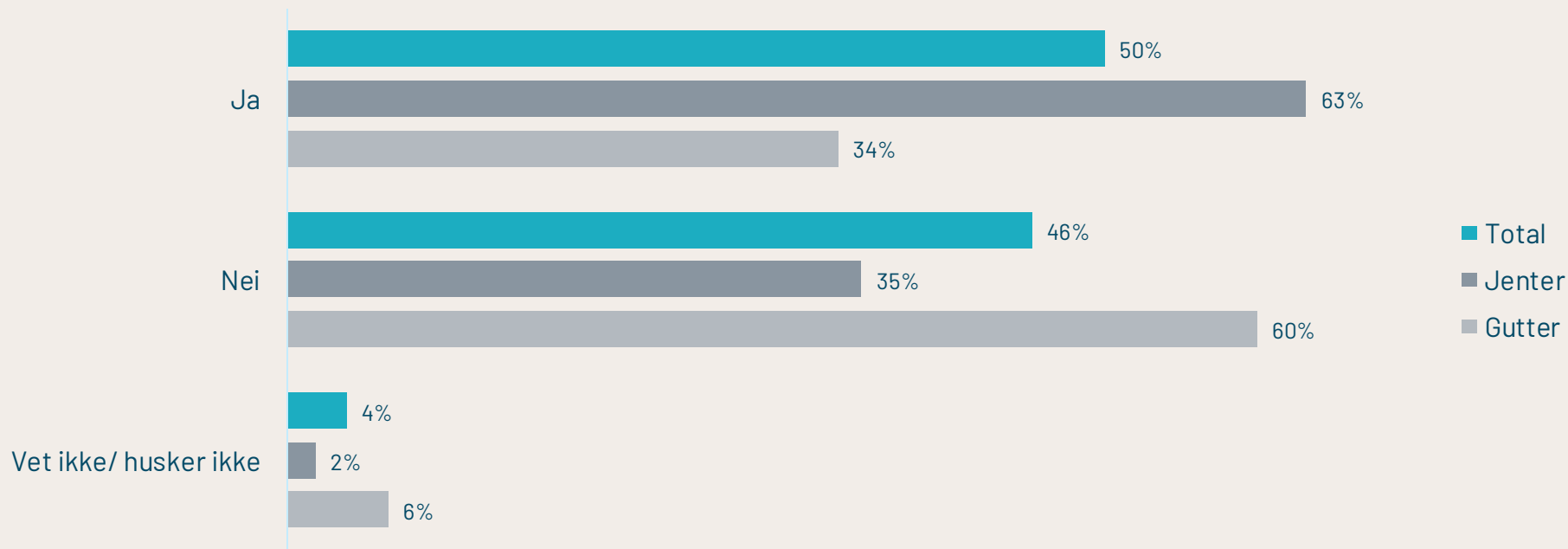
Hva får deg til å kutte ut tilskudd til hår, negler osv.?



– Kanskje mer info om hva slags type mat som inneholder de ulike mineralene man trenger, hva man kan gjøre i stedet [...]. Mange av de lette løsningene tenker man ikke har en annen løsning. Men mange av de matvarene kan være dyre (Kvinne, 23).

Langt flere jenter enn gutter har fått påvist mangel på vitaminer eller mineraler hos lege

Har du fått påvist mangler av vitaminer eller mineraler hos lege?



N = 486 (de som bruker vitaminer og mineraler)



Det finnes flere drivere for bruk av kosttilskudd, dette er en oppsummering

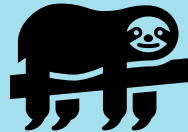
Styrke/muskler, status og helse

Se bra ut – raskt
Føle seg bra, selvsikker
Bli respektert
Unngå sykdom
Sosialt og gøy



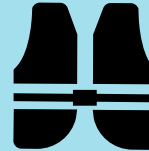
Lettvint og rimelig

Fullverdig kosthold,
uten anstrengelser
og uten at det blir
for dyrt



Just in case

Vet ikke nok om
kosthold og hva
man trenger, vil
være på den sikre
siden



Påviste mangler

Jernmangel
Magnesium



4 Trening og motivasjon for trening



For unge er god helse og å prestere bedre viktige mål for treningen

Hva er målet med treningen?



N = 876

*Jo større bokstaver, jo flere har svart akkurat dette.

Bygge muskler er gøy, sosialt og sunt!



– Får bedre psykisk og fysisk helse. Har mye energi, sitter mye stille, får brent av litt. Vil leve et langt og sunt liv. Gøy å bygge muskler også, en stor del av motivasjonen, og noe å gjøre, sosialt.
Intervjuer: Hva er gøy med å bygge muskler?

*– Bli sterkere, i yrket som elektriker er det en fordel å ha en sterk og utholdende kropp. **Vil også føle meg vel, bli den beste versjonen av meg selv.*** (Mann, 18)

Trening forebygger stress og negative tanker



*– Hvis jeg ikke løper eller trener, bygger det seg automatisk opp stress, selv om jeg ikke har en stressende hverdag, det kommer automatisk. Kan gå over til negative tanker, synes det er krevende å få ut uten å gjøre noe produktivt som å trene.
(Kvinne, 21)*

Maskulinitet skal frem igjen!



– Maskulinitet skal frem igjen, samfunnet er blitt veldig splitta – de som trener, vil at det skal bli maskulint igjen, det er store muskler [...]. (Mann, 23)

Kudos blant gutta er viktig!

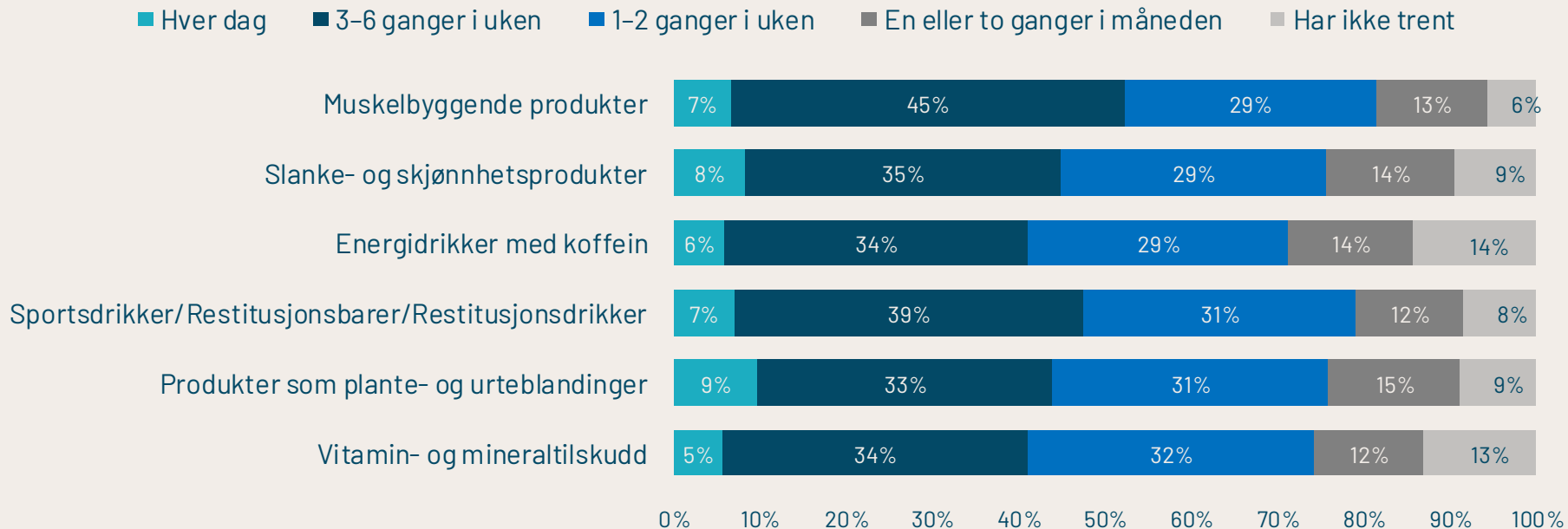


– Motivasjonen er egentlig ikke å ha det bra, men presentasjon. Stor trend at jenter skal trene for å ha større rumpe, stort fokus. Gutter er mer på overkroppen. Tror kudos blant gutta er viktig [...]. (Kvinne, 21).

7 av 10 trener minst én gang i uken uavhengig av hvilke produkter de bruker. De som bruker muskelbyggende produkter og sportsdrikker, har høyest treningsfrekvens

NB: små undergrupper

I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du trent?



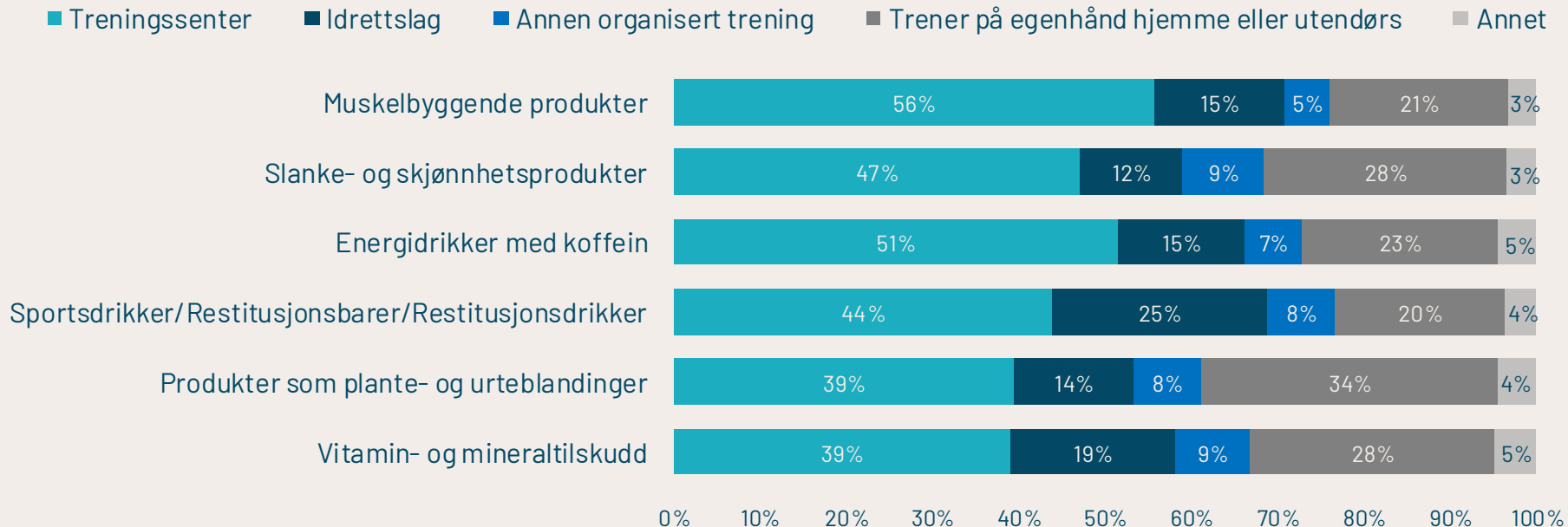
N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)



Nær 6 av 10 som bruker muskelbyggende produkter, trener oftest på treningssenter. De som bruker sportsdrikker, trener i større grad i idrettslag

NB: små undergrupper

Hvor trener du oftest?



N = 475 (muskelbyggende produkter) | 117 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 508 (energidrikker med koffein) | 397 (sportsdrikker) | 203 (produkter som plante- og urteblandinger) | 596 (vitamin- og mineraltilskudd)



Bruk av kosttilskudd, sosiale medier og kroppspress



Kropp og selvbilde – klart vi blir påvirket!

Perfekte kropper i alle kanaler – det er vanskelig ikke å la seg påvirke.

Idealene er uopnåelige for mange. Våre informanter ønsker å bli den beste versjonen av seg selv gjennom mye trening og riktig kosthold supplert med kosttilskudd, men det er vanskelig å bli fornøyd.

Samtlige tar klart avstand fra bruk av steroider.



– Umulig å unngå å se de veldig muskuløse figurene; når man ser det i mange år, tror jeg at jeg blir påvirket [...]. Mange bruker doping og farlige stoffer, mange dør tidlig. Klar over det, må ikke la det gå for langt. Samtidig er det vanskelig å være 100 prosent fornøyd, kunne sett enda bedre ut [...].

Intervjuer: Når har det gått for langt?

– Når det begynner å gå utover mental helse [...]. Steroider tar jeg absolutt ikke, stor helserisiko. Men kosttilskudd tar jeg gjerne. (Mann, 18)

– Har mange venninner som har slettet Tik-Tok fordi de har hatt perioder som har påvirket dem i negativ grad, eksponert for så mye perfekte kropper [...] går ut over selvbilde og selvtilit, fokuserer på andre i stedet for deg selv. (Kvinne, 24)

Omskiftelige og urealistiske idealer



-[...]idealet går opp og ned hele tiden. Ikke lenge siden man skulle se ut som Kardashian, små midjer, store hofter, urealistisk ideal! Før det var det populært å være supertynn, går i bølger hele tiden, umulig å henge med 100 prosent. Viktigste for meg er å trene så jeg føler meg bra, fremheve de fineste sidene ved meg selv, kommer ikke til å bli superformfull – heller fremheve at jeg er tynn og veltrent. (Kvinne, 21)

På jakt etter troverdighet

Høy eksponering for store muskler, en perfekt kropp, et perfekt liv og mange lettvinde løsninger – i jungelen jaktes det på de mest troverdige aktørene og historiene innenfor rammen av lettvinde løsninger. Flere faktorer fremmer troverdighet:

- helst ikke sponset
- mange følgere, gjerne venner og kjente
- en viss realisme i det de sier



– Han er assosiert med spons fra et spesifikt kosttilskuddsfirma, men i videoen sier han at «vi selger dette, men for å være ærlig, du trenger det ikke». Da virker han troverdig. (Mann, 24)

– [...] gjerne blitt snakket om av flere før prøver d selv. Har man bare 30 følgere, så er det litt sketchy. Tar ikke info bare fra en person. Får tillit hvis venner og bekjente liker det samme. (Kvinne, 24)

– Det skjer ikke i et vakuum – at alle plutselig bestemte seg for at nå skal vi ta det og det kosttilskuddet [...]. (Kvinne, 24)

Hvis det er for godt til å være sant, er det ikke sant!



– Må jo være litt realistisk, for at det skal påvirke meg [...] hudmasker som kan fjerne alle hudormer og urenheter på 10 min! Skjer jo ikke over natta. For at det skal påvirke meg, må det være et produkt som er litt kjent, og som folk vet om. (Kvinne, 24)

Disse to trekkes frem som troverdige:



Arild Haugen



Noel Deyzel

De beskrives som inspirerende, erfarne og åpne, og har mange følgere. Dette gjør dem troverdige.

«[...] åpen om at han tok steroider, sier folk ikke bør ta det, informerer.»

«[...] sterk, kul, svær. Nok til at jeg stoler på ham.»

Skepsis til treningsinfluensere blant noen

Det argumenteres med at de er mest opptatt av det estetiske, eller at de kommer med tilsynelatende nye øvelser og tips som gjøres helt feil.



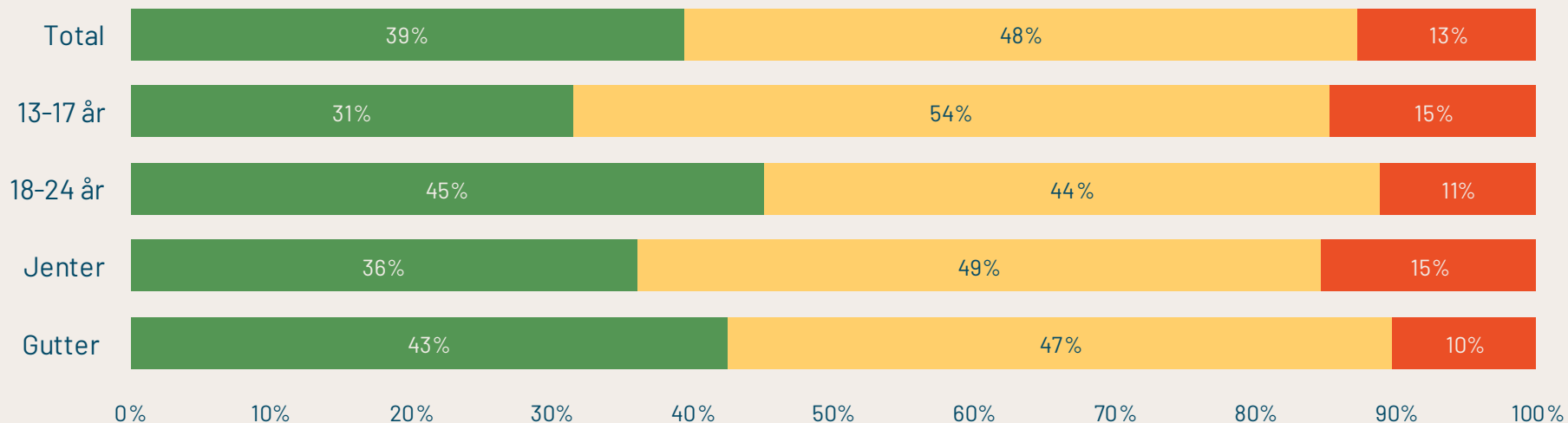
-[...]treningsinfluensere – bare fokusert på den estetiske delen av trening, ikke de som er fokusert på ergonomi og livskvalitet. (Kvinne, 21)

-[...]treningsvideoer spesielt, øvelser og tips som er helt feil, bare for å gjøre noe annerledes. Se ut som de kommer på noe nytt, men ikke noe hjelp i det. Må være litt kritisk. (Kvinne, 24)

Majoriteten opplever press i idrett, men få opplever mye press. Jenter og de under 18 år peker seg ut

Noen unge kan oppleve ulike typer av press i hverdagen. Gjelder noe av det følgende deg?
Press om å gjøre det bra i idrett

■ Ikke noe press ■ Litt press/En del press ■ Mye press/Svært mye press



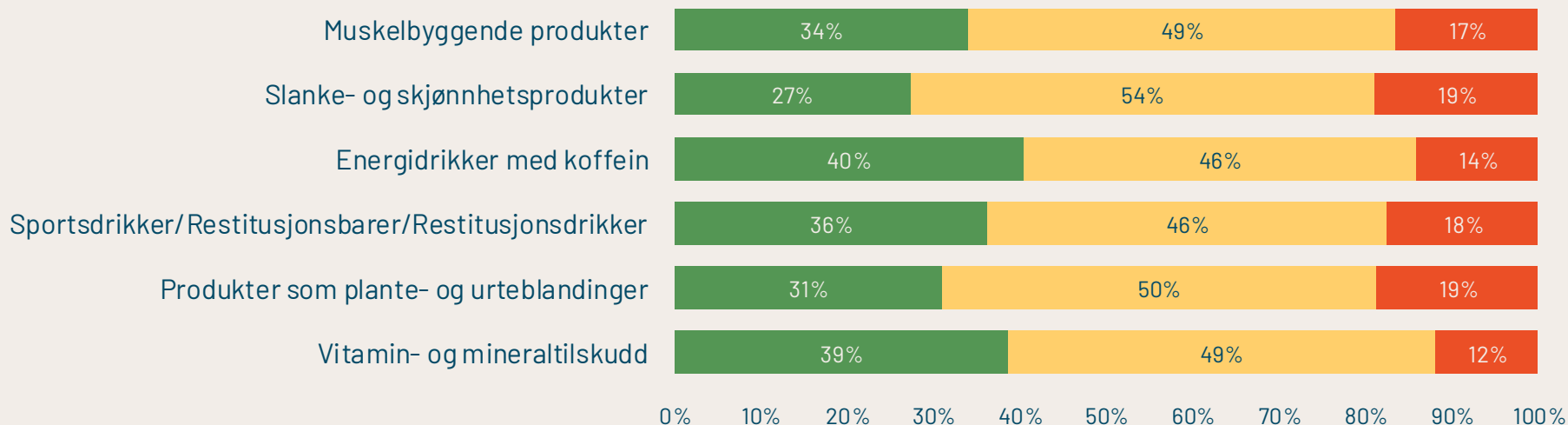
N = 1056 (alle)



Brukere av slanke- og skjønnhetsprodukter samt plante- og urteblandinger tenderer til å oppleve større grad av press om å gjøre det bra i idrett

Noen unge kan oppleve ulike typer av press i hverdagen. Gjelder noe av det følgende deg?
Press om å gjøre det bra i idrett

■ Ikke noe press ■ Litt press/En del press ■ Mye press/Svært mye press



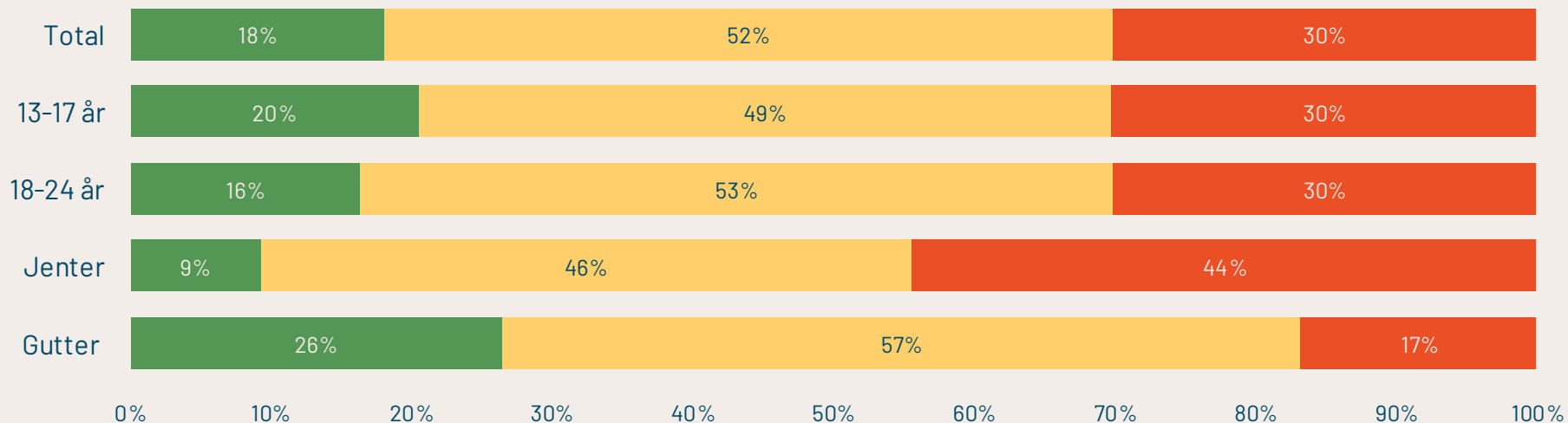
N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)



3 av 10 opplever *mye* kroppspress – blant jenter så mange som 4 av 10

Noen unge kan oppleve ulike typer av press i hverdagen. Gjelder noe av det følgende deg?
Press om å se bra ut eller ha en fin kropp

■ Ikke noe press ■ Litt press/En del press ■ Mye press/Svært mye press



N = 1056 (alle)

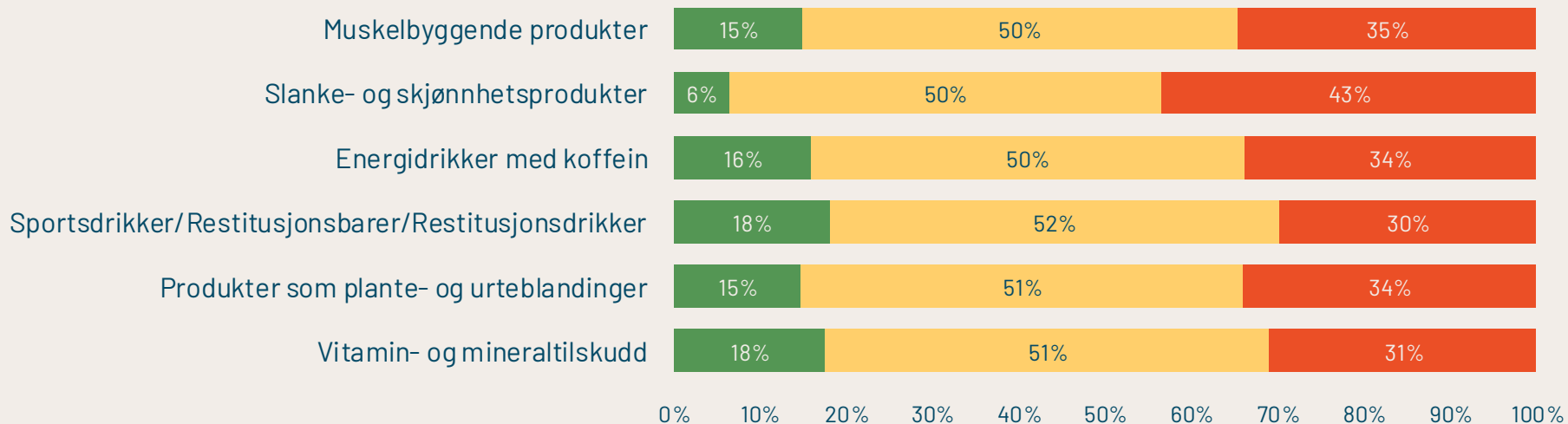


Brukere av slanke- og skjønnhetsprodukter opplever enda mer kroppspress enn andre

NB: små undergrupper

Noen unge kan oppleve ulike typer av press i hverdagen. Gjelder noe av det følgende deg?
Press om å se bra ut eller ha en fin kropp

■ Ikke noe press ■ Litt press/En del press ■ Mye press/Svært mye press



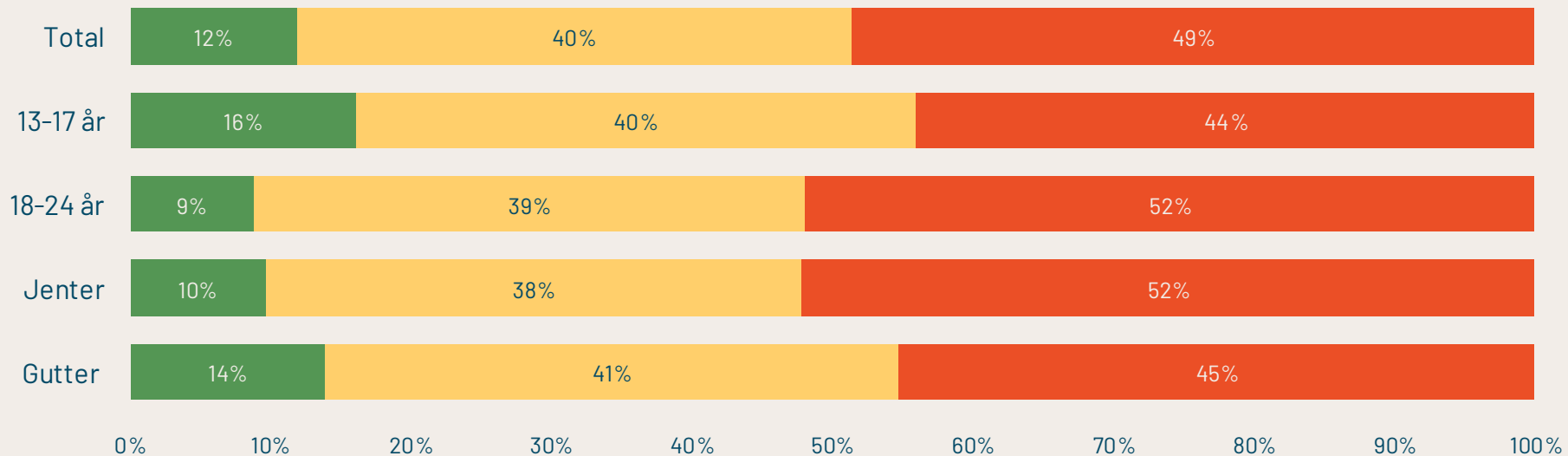
N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)



Influensere får bare et fåtall til å føle seg bedre – de yngste er mest positive

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Influencere får meg til å føle meg bedre med meg selv

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



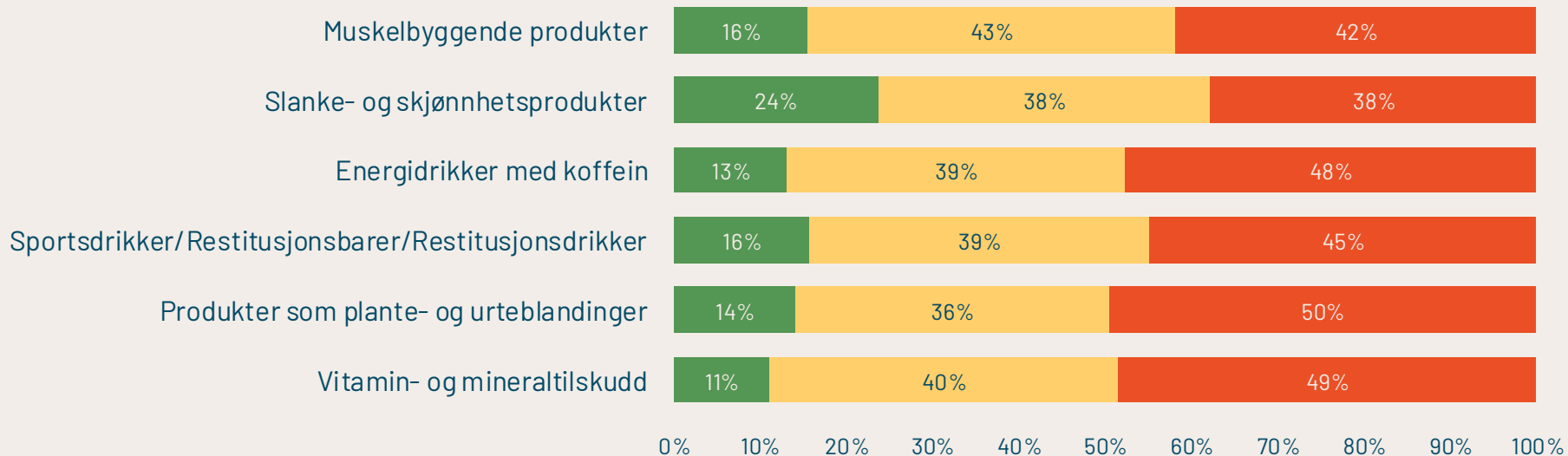
N = 1056 (alle)



Og det er brukere av slanke- og skjønnhetsprodukter som i størst grad sier at influensere påvirker selvfølelsen positivt

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Influensere får meg til å føle meg bedre med meg selv

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)



6
Hva vektlegges ved
kjøp av
kosttilskudd, og
hvor handler
ungdom?



I dybdeintervjuene er det særlig 4 faktorer som trekkes frem som viktige ved kjøp av kosttilskudd

Pris

«Helst være billig. Ikke det dyreste. Billigere hvis du kjøper 10-pakk. Da går vi sammen 3–4 venninner og deler.»

Praktisk

«Fysisk butikk – gjerne at det er praktisk, på vei til og fra. Ellers mest praktisk med nett. Levert på døra, eller klikk og hent.»

Trygghet

«[...] at det kommer fra en trygg fabrikk, ikke en skummel fabrikk i Kina – at det er skikkelige greier. At du får det du bestiller.»

«Kjøpte det som var litt dyrere, litt renere protein, sertifisert og sånn. Ikke lyst til å få i meg noe som kan være helseskadelig.»

Næringsinnhold

«For meg næringsinnholdet bak på posen, protein per 100 gram. Det eneste jeg bryr meg om, pluss pris.»

Trygghet er viktig, og ungdommene har flere strategier for å velge trygge salgskanaler og trygge produkter

Norsk butikk

«Helst skal det være solgt i Norge, kan være merke fra utlandet, men en norsk nettbutikk, eller fysisk, Sunnkost for eksempel. Da stoler jeg mer på det.»

«Bra regler og kontroll før produktene blir solgt, sammenlignet med for eksempel USA.»

Spesialbutikk/apotek

«Første gang jeg prøver, vil jeg snakke med noen som jobber der. Er jo skeptisk med tanke på hva det inneholder – om det er mer enn virkestoffer, hva de andre greiene i piller er.»

«Grunnen til at jeg valgte Gevita, er fordi det er fra apotek, stoler mer på, enn produkter man kun kan kjøpe fra Vita eller andre sider på nett. Mer troverdig.»

Etablert / gode omtaler / kjente merker

«Bruker nettsider som er litt kjent. Ikke de som er minst snakka om. Sjekker Trustpilot om sidene er ekte.»

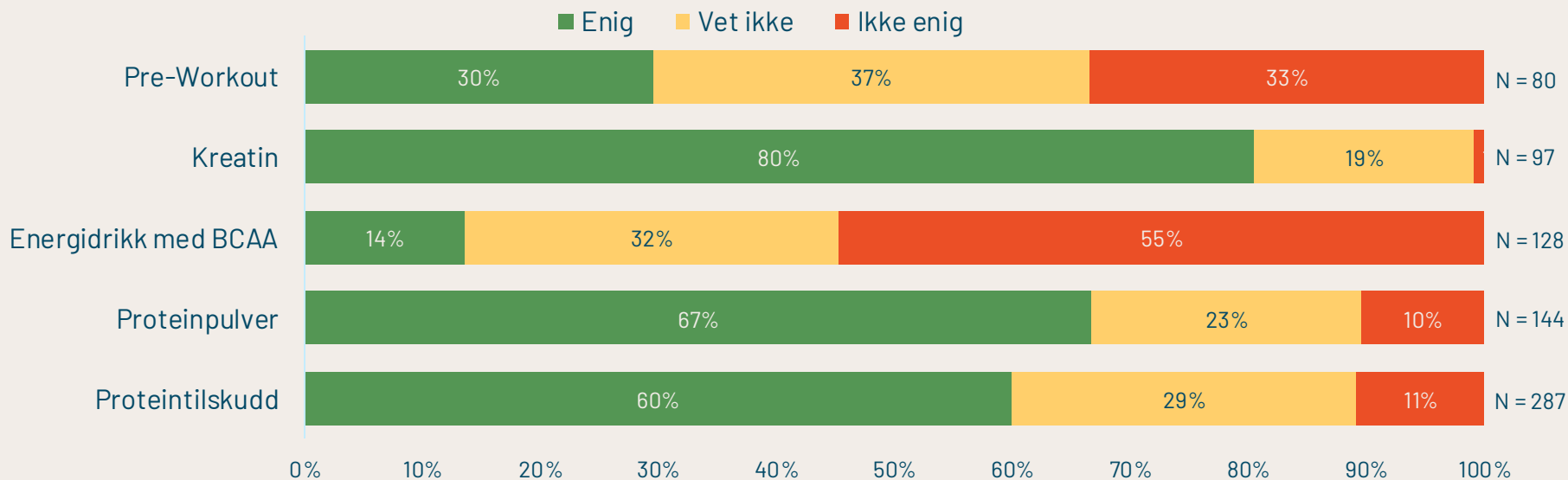
«Har en fast nettbutikk, Bodylab [...]»

Intervjuer: Styrer du unna noe?
«Butikker som ikke har gode omtaler, dårlig design på nettsiden, dårlige kundeomtaler.»

Noen kosttilskudd oppfattes som sunne, andre er det mer skepsis og usikkerhet rundt

NB: små undergrupper

Under ser du noen påstander om... Det jeg bruker er sunt

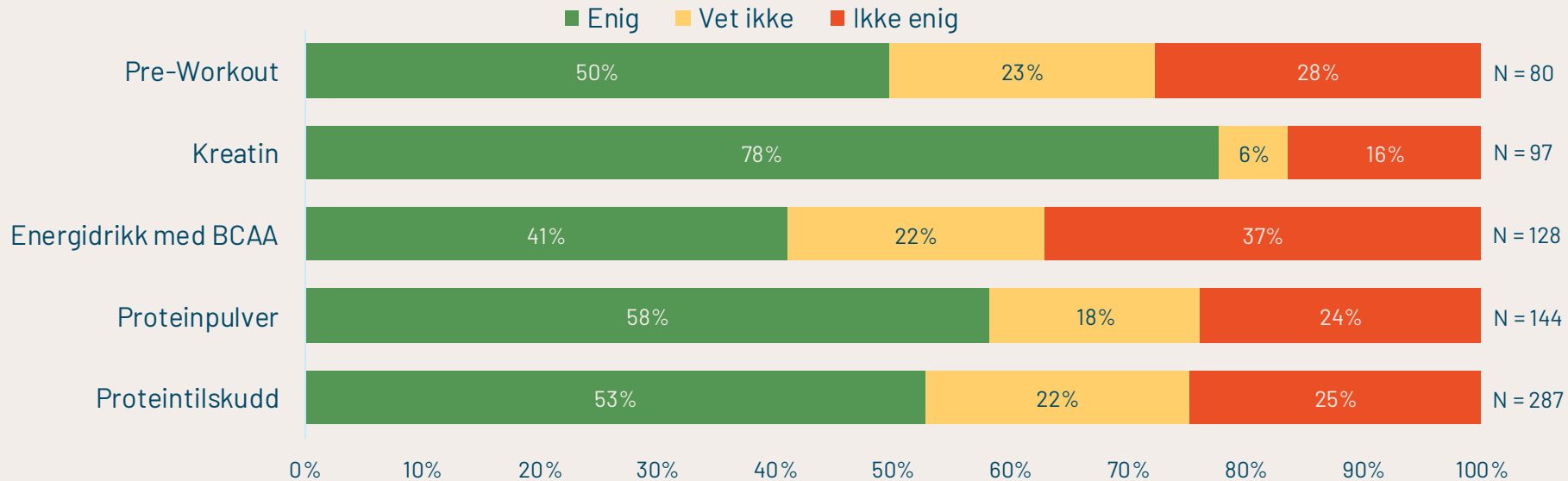


Spesielt PWO og energidrikk med BCAA vet de ikke om er sunt, eller mener de ikke er sunt. Nesten 3 av 5 under 18 år vet ikke om PWO og energidrikk med BCAA er sunt eller ikke.

Unge mener de ofte vet hva kosttilskudd inneholder

NB: små undergrupper

Under ser du noen påstander om... Jeg vet hva det inneholder



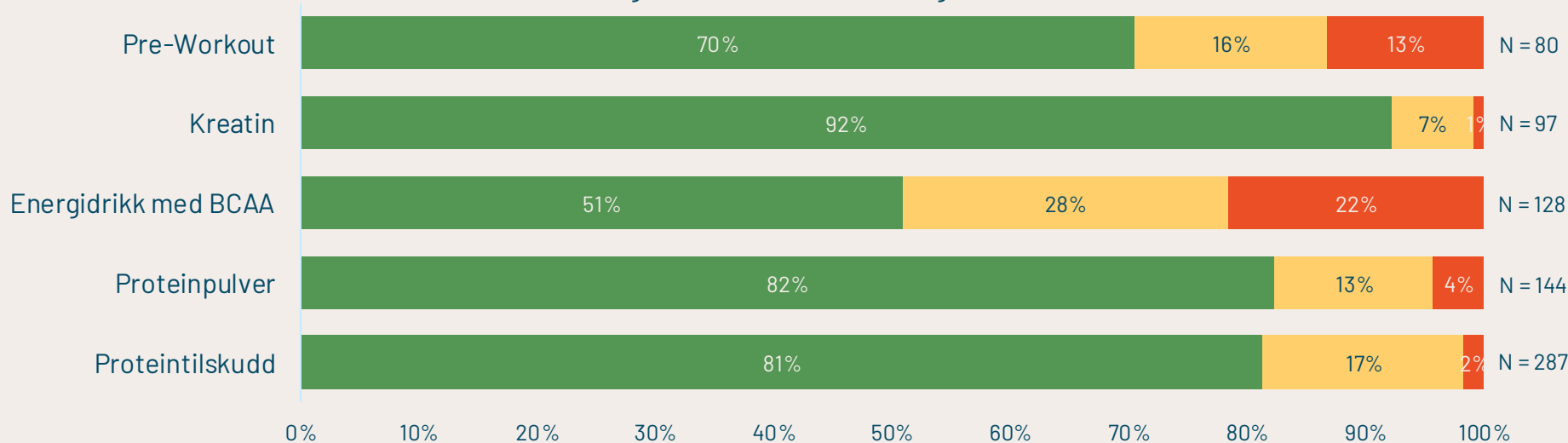
Gutter hevder i større grad enn jenter at de vet hva tilskuddene inneholder.

Unge anser i stor grad kosttilskuddene de bruker, som trygge

NB: små undergrupper

Under ser du noen påstander om... Det jeg bruker er trygt

■ Enig ■ Vet ikke ■ Ikke enig



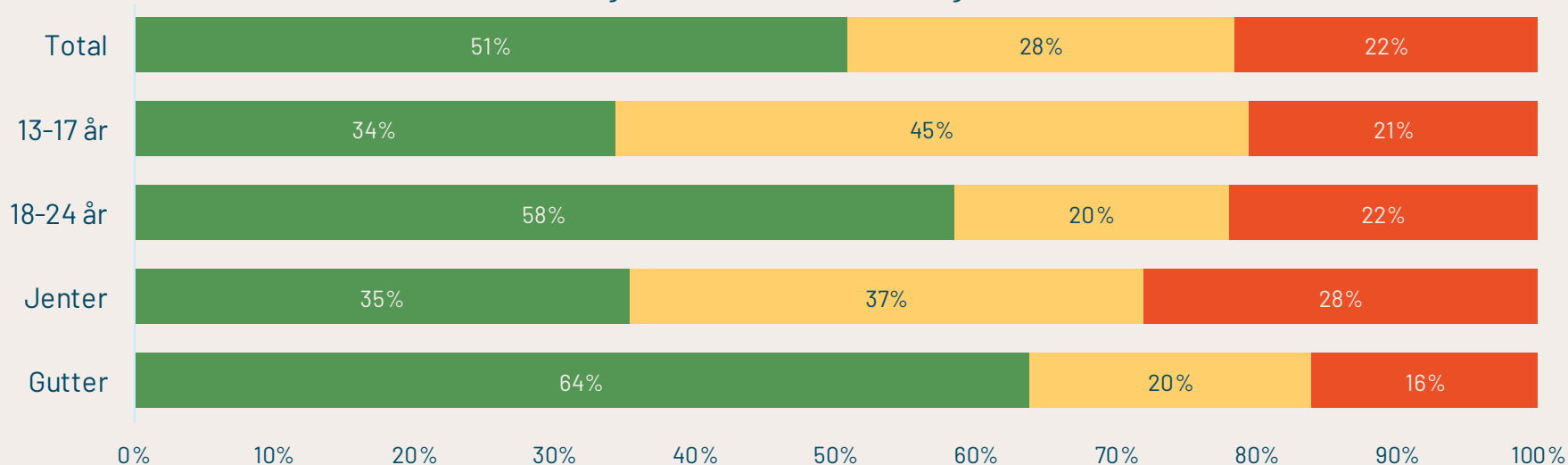
Det er noe mer usikkerhet rundt PWO og energidrikk med BCAA.

Jenter og unge fra 13 til 17 år er mer skeptiske til om energidrikk med BCAA er trygt

NB: små undergrupper

Under ser du noen påstander om... Det jeg bruker er trygt

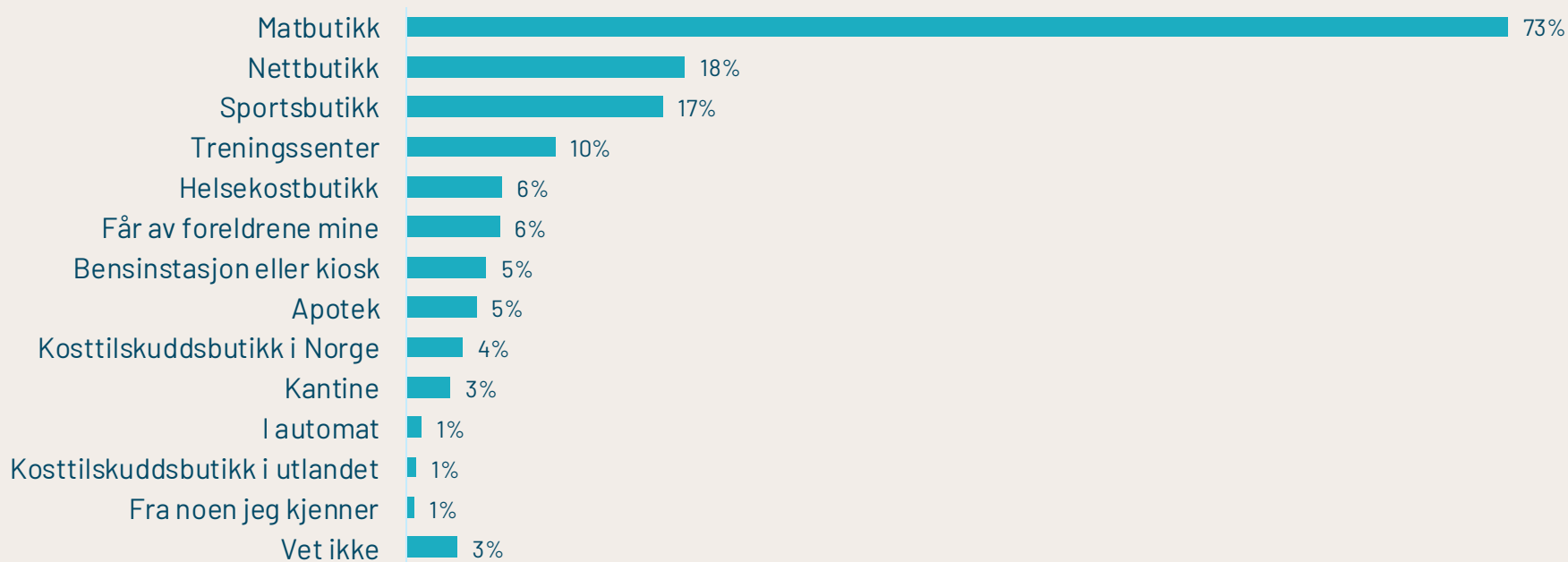
■ Enig ■ Vet ikke ■ Ikke enig



N = 129 (de som bruker energidrikk med BCAA og koffein)

Proteintilskudd kjøpes som oftest i matbutikken ...

Hvor pleier du å kjøpe proteintilskudd?

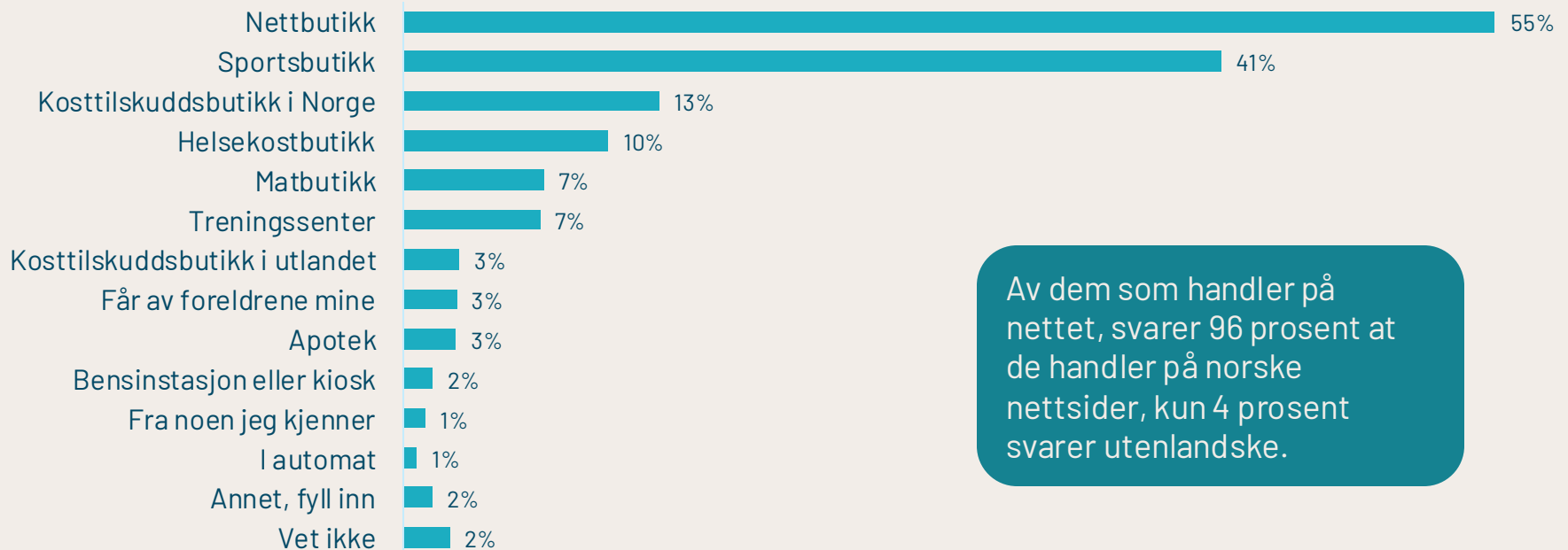


N = 287 (de som bruker proteintilskudd)



... mens proteinpulver kjøpes mest på nett

Hvor pleier du å kjøpe proteinpulver?

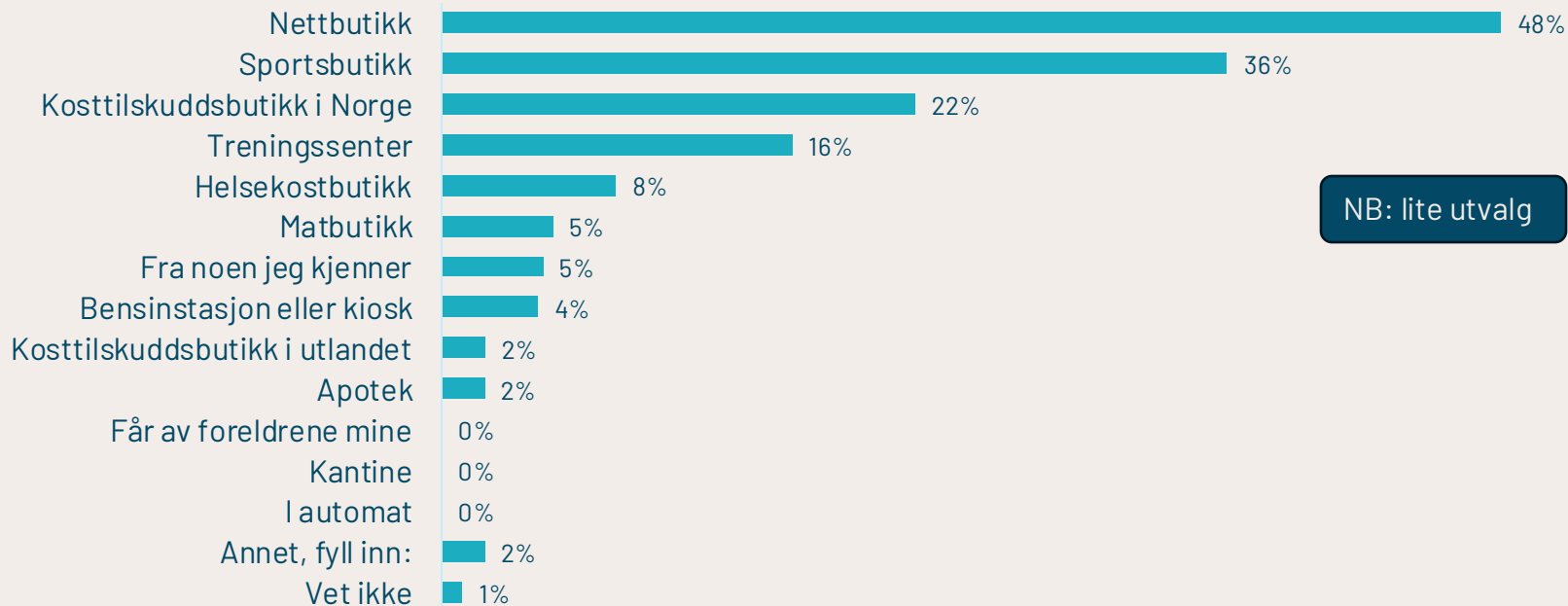


Av dem som handler på nettet, svarer 96 prosent at de handler på norske nettsider, kun 4 prosent svarer utenlandske.



Pre-workout kjøpes også som oftest på nett ...

Hvor pleier du å kjøpe Pre-workout?

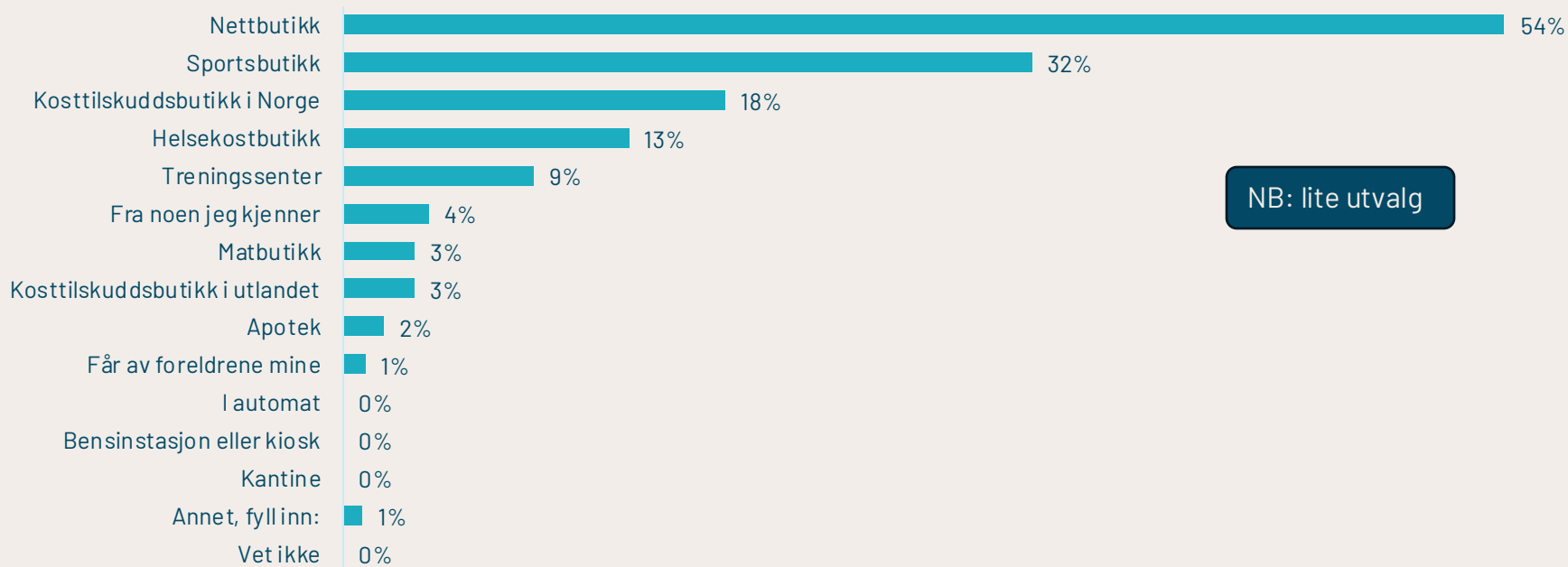


N = 80 (de som bruker pre-workout)



... og det samme gjelder for kreatin

Hvor pleier du å kjøpe Kreatin?



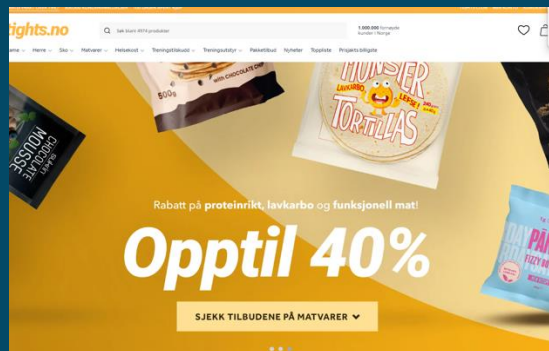
N = 97 (de som bruker kreatin)



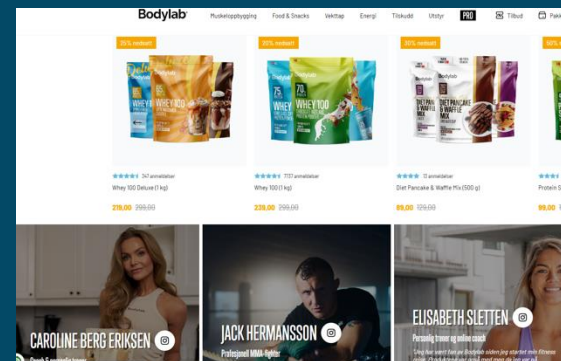
Disse 4 nettbutikkene går igjen ved kjøp av kosttilskudd for muskelvekst.

Tights.no troner øverst.

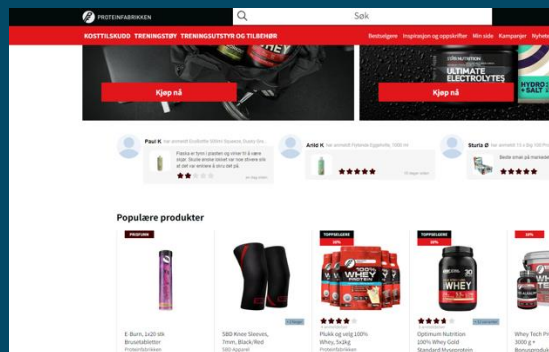
Tights.no



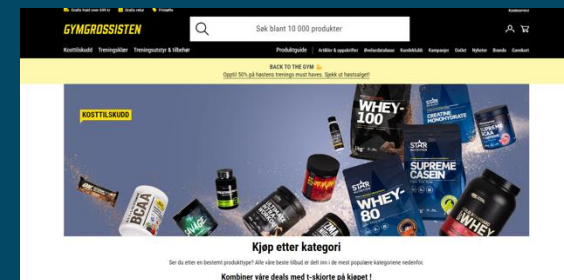
Bodylab



Proteinfabrikken



Gymgrossisten



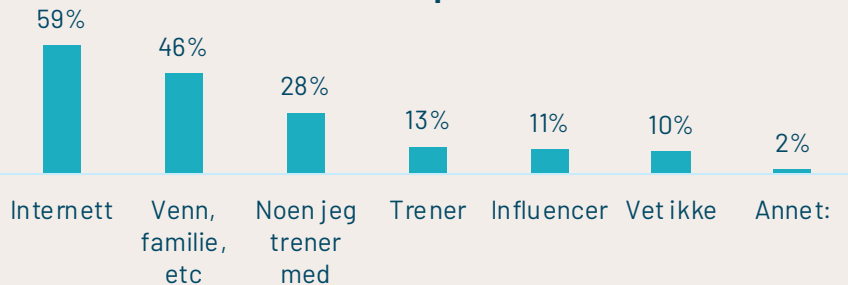
Hvor får unge
informasjon om
kosttilskudd, og
hvor lærer de om
det?



Internett samt venner og familie er de største kildene til informasjon om kosttilskudd

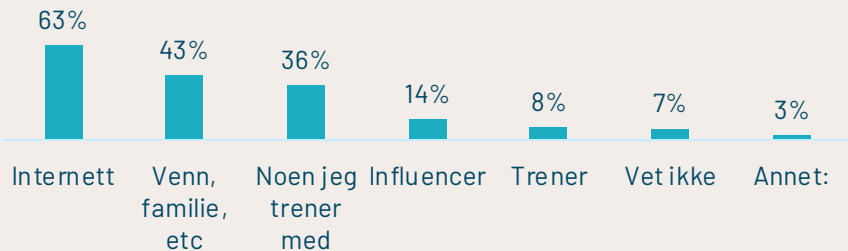
Hvor fikk du informasjon om ...?

Proteinpulver



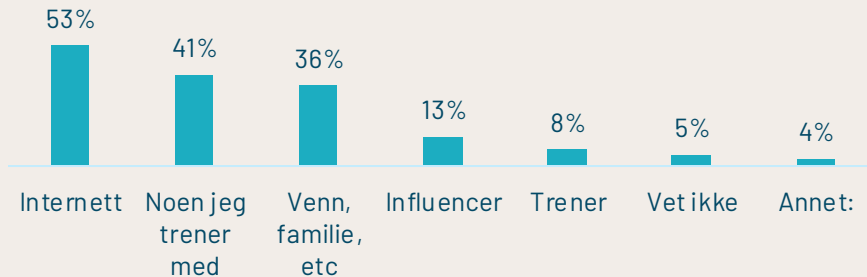
N = 144 (de som bruker proteinpulver)

Kreatin



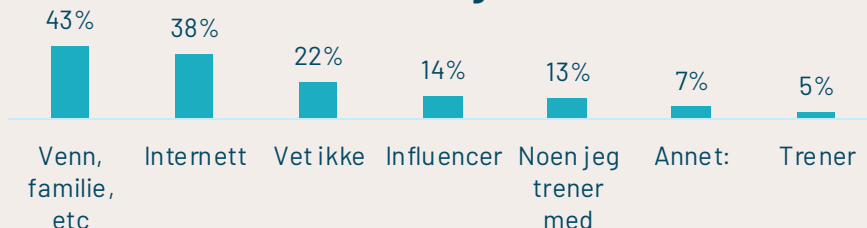
N = 97 (de som bruker kreatin)

Pre-workout



N = 80 (de som bruker PWO)

Energidrikk med BCAA og koffein

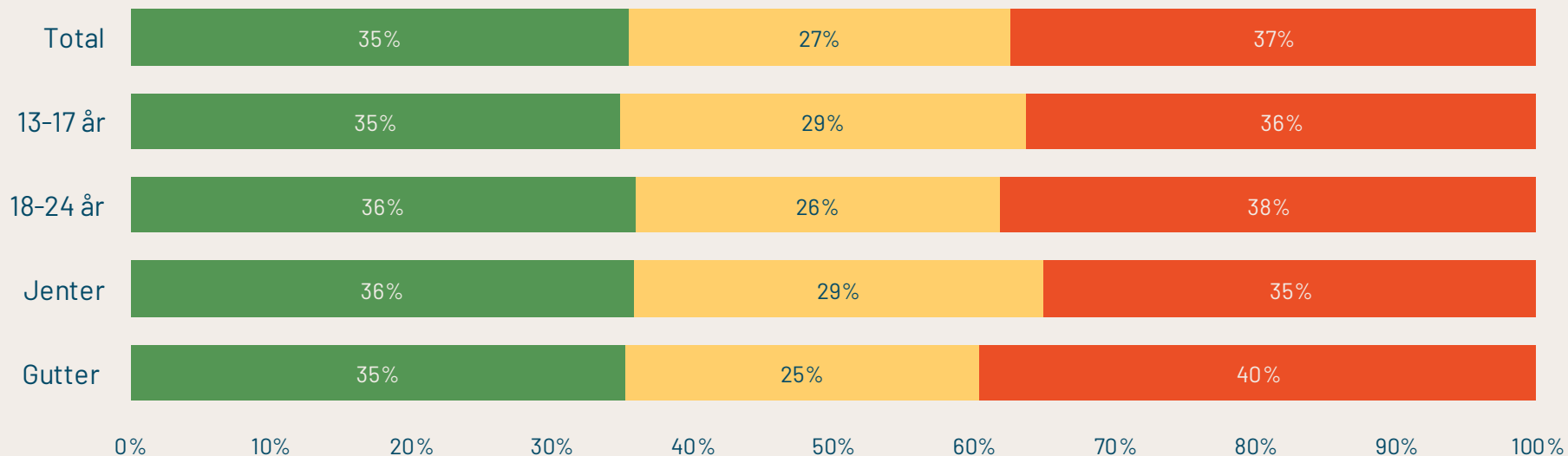


N = 128 (de som bruker energidrikk med BCAA og koffein)

Nærmere 4 av 10 opplever å lære mye om ernæring på SoMe – ingen vesentlige forskjeller mellom kjønn eller aldersgrupper

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Jeg lærer mye om ernæring på sosiale medier

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



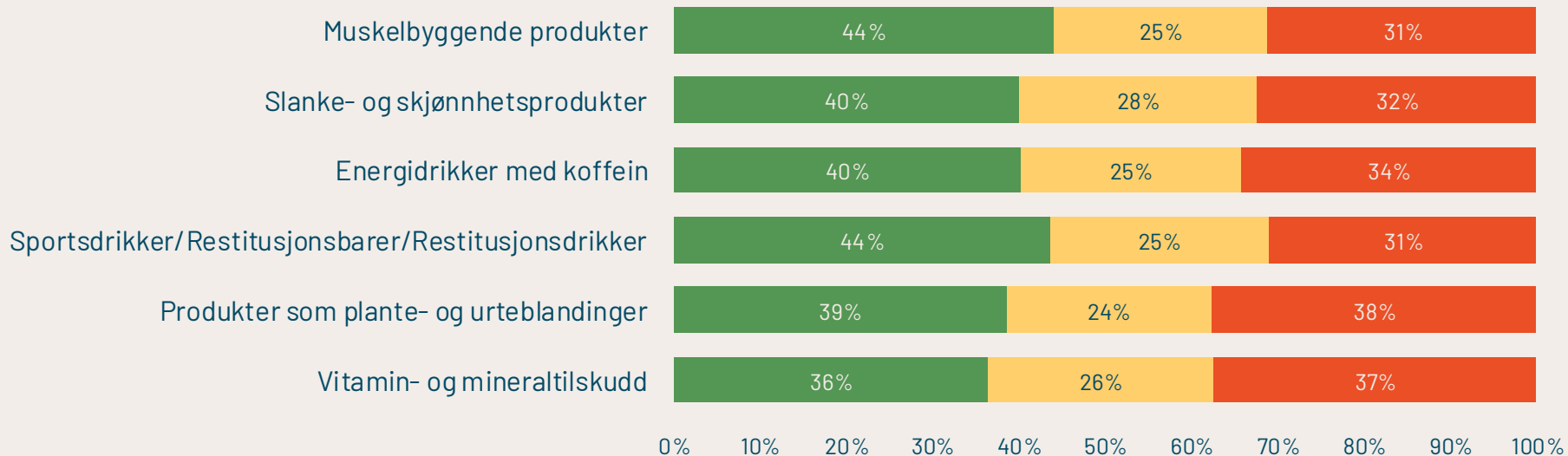
N = 1056 (alle)



Særlig brukere av muskelbyggende produkter og sportsdrikker sier at de lærer mye om ernæring på sosiale medier

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Jeg lærer mye om ernæring på sosiale medier

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



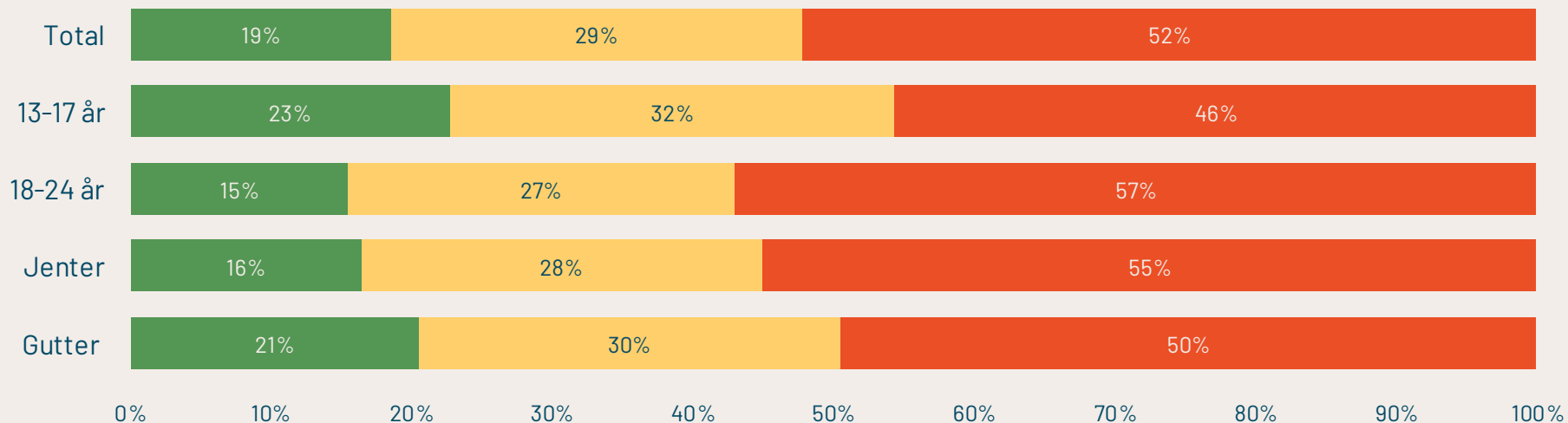
N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)



2 av 10 mener de har fått gode råd fra influensere – de under 18 år virker mer mottagelige for råd enn de over

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Jeg har fått gode råd om bruk av kosttilskudd fra influensere

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



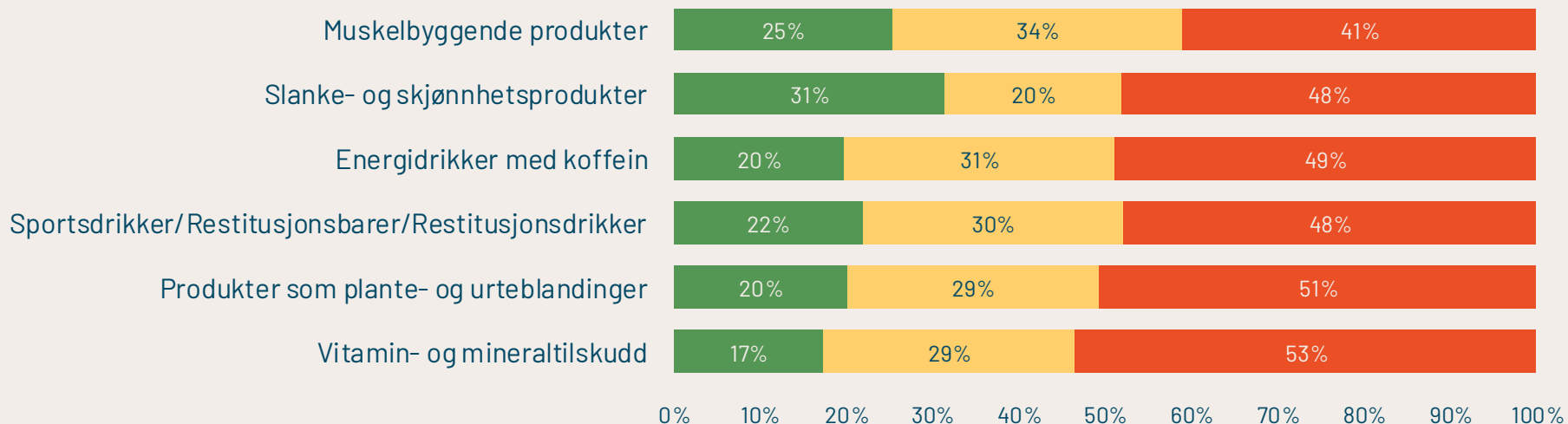
N = 1056 (alle)



Særlig brukere av muskelbyggende produkter og slanke- og skjønnhetsprodukter sier at de har fått gode råd om bruk av kosttilskudd fra influensere

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Jeg har fått gode råd om bruk av kosttilskudd fra influensere

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig



N = 516 (muskelbyggende produkter) | 136 (slanke- og skjønnhetsprodukter) | 620 (energidrikker med koffein) | 451 (sportsdrikker) | 233 (produkter som plante- og urteblandinger) | 712 (vitamin- og mineraltilskudd)

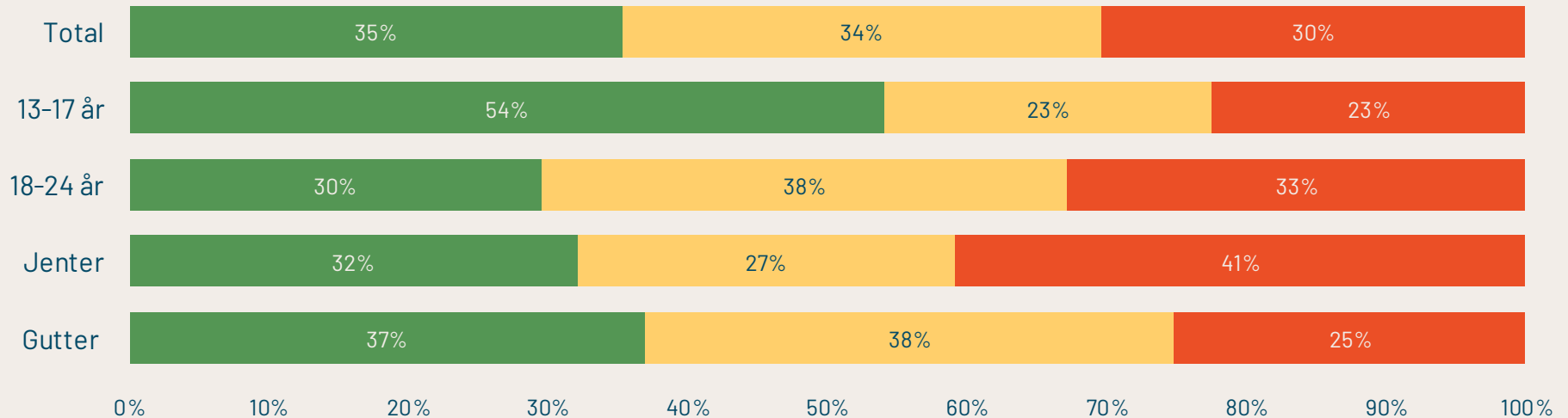


Ser vi kun på bruk av proteinpulver, blir aldersforskjellen særlig stor, og de under 18 år, altså barn, er langt mer mottagelige for råd fra influensere enn de over 18 år

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander? Jeg har fått gode råd om bruk av kosttilskudd fra influensere

■ Litt eller helt enig ■ Verken eller ■ Helt eller litt uenig

NB: små undergrupper



N = 144 (de som bruker proteinpulver)



Eksempler på markedsføring av kosttilskudd



Reklamen på Instagram har noen hovedtrekk:

- Det er et sterkt kroppsfokus.
- Det brukes veltrente forbilder.
- Det er ofte bruk av mange produkter samtidig.
- Det er ulik praksis rundt merking av reklame, og merkingen er til tider utydelig.



rush_pwo
Harstad, Norway



64 likerklikk
rush_pwo RUSH PUMP: 8.000 mg L-citrulline malate og 5.000 mg L-arginine 🙌🙌🙌

[@sportsnutrition.norge](#)



482 likerklikk
matildegarnes Supplements during a day 🌸🍌🍌
everything from [@proteinfabrikken_no](#)



kjelllbrell
Skedsmohallen



510 likerklikk
kjelllbrell annonse / Setter utrolig stor pris på at [@proteinfabrikken_no](#) har troen på meg, og vi støtte meg og satsningen min med produktene jeg trenger for å kunne prestere optimalt. Det er ingen hemmelighet at jeg ikke har fokusert særlig mye på kosthold tidligere, men hvis jeg skal ha noen mulighet til å bli så god som jeg kan bli og drømmer om må jeg bli flinkere på alle områder fremover 😊👊 Dette blir bra 🙌

PS: I also think I have found my opener in bench for



Produsentene bruker «ambassadører»

- Flere produsenter søker etter ambassadører i stedet for influensere.
- Skillet er noe uklart, men ofte vil en ambassadør over lengre tid være tilknyttet et merke.
- For forbruker er det mulig at ordet «ambassadør» gir større fortrolighet enn «influenser».

«Ambassadør» eller influenser?

08:57 5G

Bodylab 🔍 🛒 ☰

NYHET: HAZELNUT CHOCO PROTEIN BAR! ✕



AMBASSADOR

Kult at du er interessert i Bodylab - vi er SÅ takknemlige!

Vi får veldig mange henvendelser vedrørende sponsorater, og av den grunn ber vi deg om å gjennomarbeide søknaden din nøye før du sender den. Tenk på en sponsorsøknad som en jobbsøknad - en gjennomarbeidet og grundig søknad vil ha en langt større sjanse hos oss.

Det er viktig at du ser deg selv som en del av merkevaren, er aktiv på sosiale medier, forstår hvordan man lager engasjerende innhold og har minimum 1500 følgere på Instagram.

BECOME A BODYLAB AMBASSADOR



bodylab.no

18:35 5G

swedish supplements

swedishsupplements Swedish Supplements Følg ...



VI SÖKER AMBASSADÖRER

Become a part of our social media family

723 likerklikk

swedishsupplements WE WANT YOU 💰 to become a part of @swedishsupplements family & help us spread the word!



18:28

gymgrossisten

denzogym Følg ...



1 054 likerklikk

denzogym I'm officially a Gymgrossisten ambassador!

6. februar · Se oversettelse

lifebycaroline Sala, Sweden Følg ...



Nettbutikkene lover mye – og bruker kreative begreper



Næringsinnhold	pr 1 cps
niacin (vit B3)	12 mg (75%)
Vit B6(pyrodoksin hcl)	2,5 mg(63%)
krompikolinat	60 mcg (150%)
Dexaburn proprietary thermo blend	450 mg
Koffein	295 mg

**Prosent av daglig referanse ikke beregnet*

Ingredienser: Koffein, olivenbladedekstrat, kanelekstrakt, ingefærekstrakt,paprika, spansk pepper,Acetamid, sort peppe,Gelatin (kapsel), Stabilisator(E460 veg.E470b),b-cyklodekstrin.Kan inneholde spor av **egg, soya, melk og havre.**

DEXABURN KOSTTILSKUDD- Den ultimate fettforbrenningskatalysatoren

Innholder ingredienser som koffein, olivenblad ekstrakt, ingefær ekstrakt, schisandra ekstrakt, vitamin B3 (niacin), vitamin B6(pyridoxin HCL), spansk pepperekstrakt(capsicum annum) og krom-pikolinat.

Dexaburn fra Dynamix Reserch er utviklet med den ytterste kvalitetssikringen slik at du får mest mulig ut av produktet. Dette er en fettforbrenner som er mer potent enn de fleste på markedet. Dynamix Dexaburn inneholder flere aktive stoffer som har vist seg å ha en svært positiv effekt på fettreduksjonen din.

Egenskaper:

- Et av de fremste tilskuddene på markedet - designet for å brenne fett
- Svært kjent produkt og produsent som har god omdømme
- Høy mengde koffein
- Effektiv termoblanding
- Optimal å kombinere under dietten
- Inneholder evidensbaserte ingredienser

[Dynamix Dexaburn 60 caps - Tights.no](https://www.tights.no)

Tights.no, 09.09.24

Nettbutikkene lover mye – og kommer med påstander

Stardust Body Sculpt:

En effektiv fettforbrenner med hele 18 ingredienser:

Raspberry-ketoner gjør det lettere å bryte ned fett og gjøre det om til energi.

Grønn te reduserer appetitten.

Ingefærrotekstrakt kan forbedre hudens elastisitet og glød.



[Stardust Body Sculpt Fat Burner x2 - Tights.no](https://www.tights.no), 25.09.24

Eksempel 1 på hvordan PWO forklares:

Oslo gratis over 700 kr Oslo retur Privatlife Kundeservice

PROTEINFABRIKKEN

Søk

KOSTTILSKUDD TRENINGSTØY TRENINGSTYR OG TILBEHØR

Bestselgere Inspirasjon og oppskrifter Min side Kampanjer Nyheter Brands Kontakt Gavekort

Kosttilskudd / PWO - Pre Workout /

PWO - Pre Workout

Navnet i seg selv er selvforklarende. Disse rakterene er ment å brukes før trening. Få det ekstra kicket, den ekstra boosten og put on your warface! Ofte tilsatt mengder av koffein og beta alanin er disse produktene ment å få deg i modus for det du er på gymmet for. Anbefales ikke rett før leggetid eller når du skal sitte stille og lese en bok.

Skjul









61 produkter Sorter: Velg sortering

Kategori

- Tilbake til Kosttilskudd
- Fokus & Nootropics
- Komplett PWO
- Pump & Koffeinri PWO
- PWO med Koffein
- Singel Ingrediens

Varemerker

Smak

 Ultimate PWO, 275 g Star Nutrition 295 kr Kjøp	 Core Intensity PWO 300 g Proteinfabrikkens 262 kr Kjøp	 12 x Of The Hook PWO Shot, 60 ml Chained Nutrition 300 kr Kjøp	 24 x Of The Hook PWO Shot, 60 ml Chained Nutrition 449 kr * 660-kr Kjøp
			

Kosttilskudd / PWO - Pre Workout /

PWO - Pre Workout

Navnet i seg selv er selvforklarende. Disse rakterene er ment å brukes før trening. Få det ekstra kicket, den ekstra boosten og put on your warface! Ofte tilsatt mengder av koffein og beta alanin er disse produktene ment å få deg i modus for det du er på gymmet for. Anbefales ikke rett før leggetid eller når du skal sitte stille og lese en bok.

[Kjøp PWO - Pre Workout på Proteinfabrikkens.no](https://www.proteinfabrikkens.no)

Proteinfabrikkens.no, 20.08.24

Eksempel 2 på hvordan PWO forklares:

PWO gjør treningen lettere

Som sagt, så er en av de viktigste egenskapene til en god PWO at du får mer energi når du trener. Mange velger å drikke kaffe eller energidrikker som pre workout, men det er mange fordeler med å velge en profesjonell PWO som for eksempel det populære pulveret The Butcher fra Swedish Supplements. I tillegg til å inneholde liberale mengder koffein, har de gjerne en rekke andre stoffer som gir treningen høyere effekt. Noen virker slik at du får forhøyet kroppstemperatur, og på denne måten ikke trenger å bruke så mye tid på å varme opp. Mange har en lei tendens til å ikke varme opp godt nok, og dette fører dessverre til en del skader.

Med en god PWO får treningen økt effekt

En av fordelene med at en PWO gir deg mer energi, er at du orker å trene mer hver gang. Ved å alltid ta i litt ekstra får du mye større effekt av treningen. I tillegg gjør stoffer som arginin og beta alanin at du får mer "pump". Dette betyr at musklene sveller opp mer når du trener. Ikke bare gjør dette at du ser bedre ut på helsestudioet, mer vann og energi i musklene legger grunnlaget for vesentlig større muskelvekst. Hva som er det beste pwo for deg må vurderes utifra hvordan du trener. Her hos Gymgrossisten har vi mange forskjellige typer og smaker, slik at du lett finner et produkt som passer nettopp deg.

[PWO - Pre Workout - Kjøp hos Gymgrossisten - Prisløfte](#)

Gymgrossisten.no, 30.08.24

Produktnavn

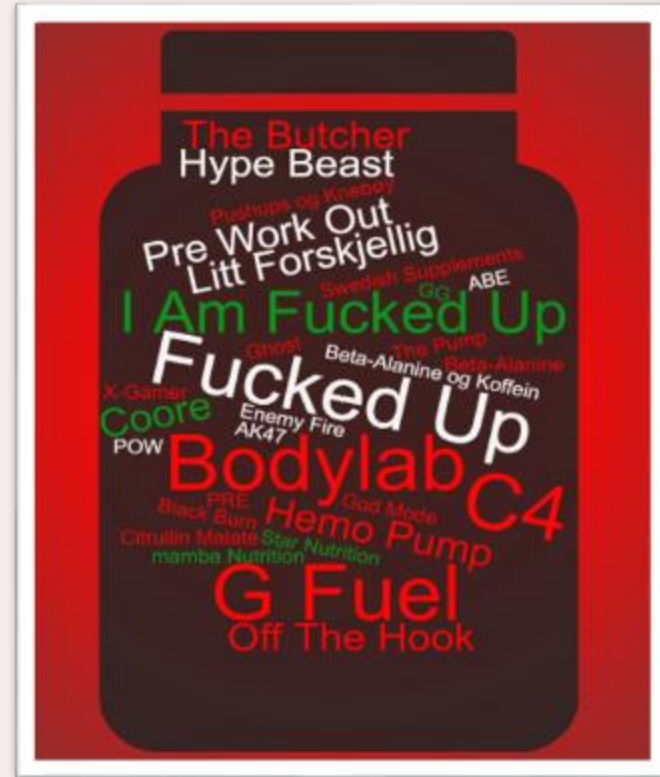
Flere av produktnavnene retter seg mot en ung og lett påvirkelig målgruppe

Noen eksempler på produktnavn



Produktnavn med referanse til sprengstoff og automatvåpen

Produktnavnene C4 og AK47 har referanser til sprengstoff og automatvåpen.



Hva slags pre-workout bruker du?

N = 45 åpne svar (de som bruker pre-workout)

Pre-workout

- Pre-workout er pulver som blandes ut og drikkes før trening.
- Én dose inneholder ofte like mye koffein som det er i tre kopper filtermalt kaffe.
- Nedenfor er to eksempler på hvordan pre-workout beskrives i nettbutikkene.

Eksplisiv blanding med aktive ingredienser og seksdoblede mengder

Bodylab

Muskeloppbygging

Food & Snacks

Vekttap

Energi

Tilskudd

Utstyr

PRO

Tilbud

Pakker

Handlekurv

*MAGNESIUM BIDRAR TIL Å REDUSERE TRETTETHET OG UTMATTELSE

First things first. Vår nye Pre Workout er langt mer konsentrert enn den var før. Og når vi sier konsentrert, mener vi konsentrert. Den inneholder nemlig den maksimalt tillatte dosen av aktive ingredienser. Vi liker jo å ta den helt ut.

For å gi deg et ekte "in your face"-spark, har vi også seksdoblet mengden av den aktive ingrediensen l-citrullin – og selvfølgelig tilsatt 100 mg koffein pr. porsjon. Vent... sa de seksdoblet? Jepp. Vi er fullt klar over at dette høres ut som en ganske eksplisiv blanding. Men du kan stole på at vi aldri ville fylle deg med noe vi ikke har testet selv. Som alle våre andre produkter, er den derfor utviklet og testet på vår egen fabrikk i Danmark.



Flavour burst incoming!

I vår iver glemte vi helt å nevne smaken. Den er rett og slett utmerket hvis vi skal si det selv. Vi har selvfølgelig beholdt våre to største bestselgere: den friske, syrlige Blue Raspberry og Bubblegum Blast med den ikoniske tyggegummiaktige smaken og duften.

Det er også et par "new kids on the block". Si hei til Lemon og Elderflower. Lemon er vår variant av en frisk og herlig Pre Workout-drink, som får sin syrlige smak fra italienske sitroner! Elderflower er kanskje den mest sommerlige smaken vi kan forestille oss – perfekt balansert mellom søt, syrlig og aromatisk.

[Pre Workout – energiboost til treningen! | Bodylab](#)

Bodylab.no, 30.08.24



Informasjon [Anmeldelser \(1\)](#) [Næringsinformasjon & ingredienser](#)

The Butcher er kanskje et av de beste produktene som Swedish Supplements har utviklet. En legende innen treningsverdenen. Dette er en PWO som etterlater seg et varig inntrykk og som er utviklet for deg som trener hardt, dedikert og målrettet. The Butcher overlater ingenting til tilfeldighetene.

- Oppdatert formel
- Kraftige doser av alt
- Utviklet for de hardeste treningsøktene
- Med 13 aktive ingredienser

The Butcher er en legendarisk PWO fra Swedish Supplements. Dette er en PWO som de fleste har hørt om og mange har prøvd. Den er nå oppdatert til en ny, mer moderne formel som er sammensatt spesifikt for deg som trener hardt, dedikert og målrettet. Dette er ikke en PWO for nybegynneren.

The Butcher inneholder alt man kan forvente av en PWO i toppklasse. Her finnes generøse mengder av AAKG, citrullin, taurin og beta-alanin. Faktisk gir en servering 350 mg beta-alanin, noe som garantert gir de velkjente prikkingene i huden før det er tid for trening. Supplert med koffein kan du også forvente en solid energiboost som får selv den mest slitne til å våkne til liv.

The Butcher inneholder også nøye utvalgte salter i form av magnesium og kalium for å erstatte tap under trening. I tillegg inneholder den vitamin C, niacin, tyrosin, blodamarant og glukuronolakton. Dette er en PWO som dekker alle aspekter og som ikke holder tilbake på doseringen.

Hvis du er nybegynner eller har begrenset erfaring, anbefales det å starte med halv dose og evaluere om du tåler en full servering av The Butcher.

**Flere nettbutikker tilbyr pakkeløsninger
for muskelvekst**

Eksempel 1: Bygg muskler

Informasjon Anmeldelser (1) Næringsinformasjon & ingredienser

Bygg muskler med denne komplette pakken som har alt du trenger!
Kvalitetsprodukter fra Star Nutrition som fremskynder muskelvekst og gjør at du orker mer!

Nedenfor ser du hvilke produkter som inngår i pakken samt hvordan du bør ta disse for å nå best mulig resultat!

1 x 12 x Off The Hook PWO Shot, 60 ml - Øker pump, styrke og utholdenhet. Pigger opp og fremmer et sylskarpt fokus

- Tas før trening.

1 x BCAA Hardcore, 264 g - Stimulerer muskelvekst og motvirker muskelnedbryting

- Tas under trening eller mellom måltider.
- Bland to måleskjeer (10 g) med 300 ml vann, drikkes i forbindelse med trening eller tas på morgenen på viledager.

1 x Creatine Monohydrate, 500 g - For rask, kvalitativ muskelvekst og bedre utholdenhet og styrke

- Bruk etter trening sammen med Whey-80.
- **Dag 1-5:** Bland to toppede teskjeer med 2-4 dl vann og drikk fire ganger per dag. Spre inntaket ut over dagen.
- **Dag 6 og framover:** Bland en topped teskje med 2-4 dl vann en gang per dag enten på morgenen eller i forbindelse med treningen.

1 x Whey-80, 1 kg - Fremskynder muskelbygging og forbedrer restitusjonen

- Bruk etter trening sammen med kreatin (blandes i samme shaker).
- Bland 0,75-1 dl pulver med 2,3 dl vann eller melk i en shaker. For maksimalt resultat, ta tre porsjoner av Whey-80® daglig.

Les mer om produktene



[Kjøp Bygg muskler-pakke | Gymgrossisten.no](#)

Gymgrossisten.no, 30.08.24

Eksempel 2: Go strong

Gratis frakt over 799 kr | Gratis retur | Privatlife | Kundeservice

PROTEINFABRIKKEN

Søk

KOSTTILSKUDD | TRENINGSTØY | TRENINGSUTSTYR OG TILBEHØR

Bestselgere | Inspirasjon og oppskrifter | Min side | Kampanjer | Nyheter | Brands | Kontakt | Gavekort

← Tilbake

30%

Kosttilskudd / Ferdige pakker /
Go strong
Proteinfabrikken

859 kr *
1.231 kr

* Sammenlignet med kjøp av enkeltprodukt til ordinarie pris.

1x PF Creatine Monohydrate, 500 g

1x PF Creatine Monohydrate, 500 g

1x ZMA-X, 90 kapsler

1x ZMA-X, 90 kapsler

1x Epic Muscle, 40 caps

1x Epic Muscle, 40 caps

1x Proteinfabrikken Wave Shaker, Black, 800ml

1x Proteinfabrikken Wave Shaker, Black, 800ml

1x Treningsbæg Black Jack, Black

1x Treningsbæg Black Jack, Black

1 **Kjøp**

Informasjon

Anmeldelser

Næringsinformasjon & ingredienser

Styrkeøkning er overraskende enkelt å oppnå. Løft tyngre og tyngre, og du vil bli sterkere og sterkere. For å kunne oppnå og opprettholde dette, så trenger du protein, kreatin og innsats. Kreatin og protein får vi i oss gjennom maten – men kanskje ikke nok til å understøtte de økningene vi jakter på. Produktene i denne pakken dekker de aller fleste av dine behov i den planen du nå har lagt.

Protein understøtter muskelvekst, kreatin gir kroppen et større lager av kreatinfosfat å fyre av repetisjonene med og ZMA + Epic muscle er to produkter vi ser flere og flere ha som hjørnesteiner i sitt tilskuddsregime i jakten på flere kilo på stanga og flere repetisjoner i øktene.

[Kjøp Go strong - Proteinfabrikkens.no](https://www.proteinfabrikkens.no)

Proteinfabrikkens.no, 20.08.24

Proteinpulver og andre proteinprodukter selges også på apotek.

Det kan være et tegn på normalisering.





Kjennskap til FIM – fagutvalget for influensermarkedsføring

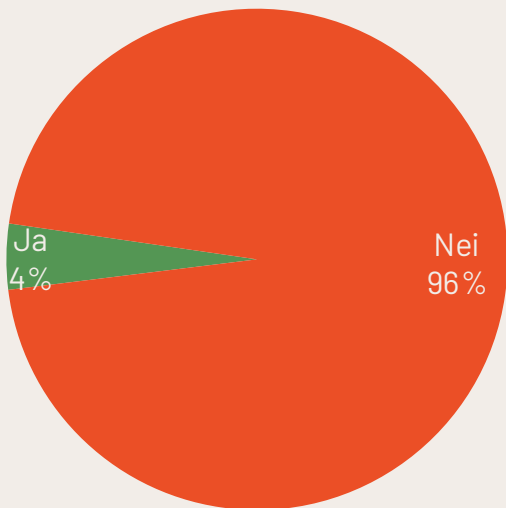


FIM: Fagutvalget for influenser- markedsføring

- opprettet i 2019 av ANFO og Mediebedriftenes Landsforening
- er en selvreguleringsordning
- omfatter kosttilskudd og kosmetiske inngrep
- behandler klager på markedsføring som fører til kroppspress og utseendepress for barn og unge under 24 år
- behandler også forhåndsavklaringer

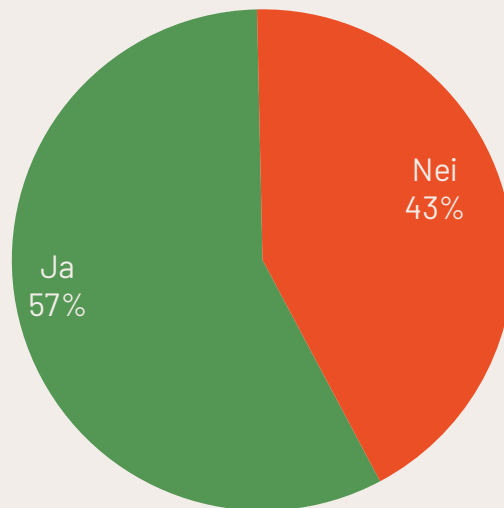
Nesten ingen har hørt om FIM – og av dem som kjenner til dem, er det kun halvparten som vet hva de jobber med

Har du hørt om FIM? (Fagutvalg for influencemarkedsføring)



N = 1056 (alle)

Kjenner du til hva FIM jobber med?



N = 43 (de som har hørt om FIM)



**Tiltak for å beskytte unge
forbrukere**

10

Forbrukerrådet anbefaler

- en obligatorisk merking av innholdsmarkedsføring (slik det i dag gjøres for retusjert reklame)
- at tilsynet med markedsføringen til nettbutikkene som selger kosttilskudd, prioriteres
- at det gjennomføres en evaluering av Fagutvalget for influencemarkedsføring (FIM-ordningen)

SJEKK
FORBRUKERRÅDET.no

