

## Legemiddelbruk og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner i Norge – Kvinner og kreft-studien



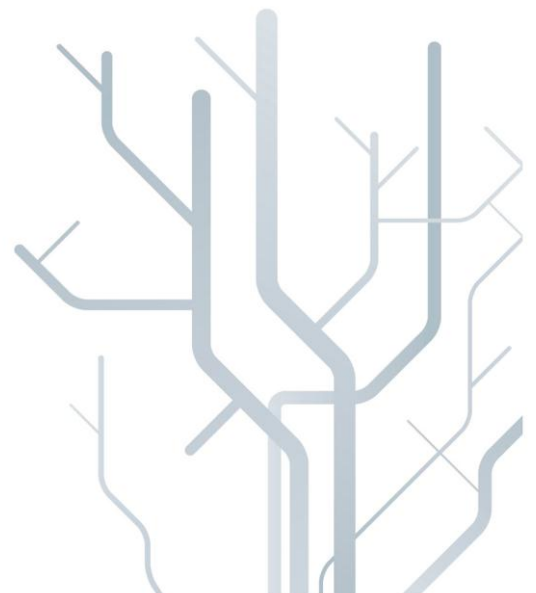
FAR-3901 Masteroppgave i farmasi

May-Britt Storø Thoresen

Mai 2012

Veileder

Førsteamanuensis Marit Waaseth





## **Forord**

Masteroppgaven ble utført ved Institutt for Farmasi, Det helsevitenskaplige fakultet, ved Universitetet i Tromsø i perioden oktober 2011 til mai 2012. Veileder for oppgaven har vært førsteamanuensis Marit Waaseth.

Jeg vil rette en stor takk til Marit Waaseth. Takk for at du alltid var tilgjengelig og for de gode tilbakemeldingene og innspillene for å gjøre oppgaven bedre. En ekstra takk for at du alltid gav en hjelpende hånd når det var noe.

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

Takk til Frode Skjold for hjelp med SPSS og statistiske problemstillinger, og takk til Bente Augdal og Marita Melhus for hjelp med spørsmål vedrørende punching av blodskjemaer i Kvinner og kreft-studien.

Takk til Hanne for støtte og samarbeid med datamaterialet og koding av kosttilskuddlisten.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til venner og familie for all støtte og oppmuntring som jeg har fått gjennom studiet. Uten dere hadde jeg aldri klart dette. En ekstra stor takk til mamma og pappa for at dere alltid har vært der for meg.

Tromsø mai 2012

May-Britt Storø Thoresen



# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>III</b>
<b>Figurliste</b> .....	<b>VII</b>
<b>Tabelliste</b> .....	<b>VIII</b>
<b>Forkortelser</b> .....	<b>IX</b>
<b>Definisjoner</b> .....	<b>XI</b>
<b>1. Sammendrag</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Bakgrunn</b> .....	<b>3</b>
2.1. Urter og vitaminer med særlig potensiale for feilbruk og legemiddelinteraksjoner .....	5
<b>3. Formål</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Materiale og metode</b> .....	<b>11</b>
4.1. Studiepopulasjon .....	11
4.2. Datainnsamling og -bearbeiding .....	12
4.3. Variabler.....	13
4.3.1. Kategorisering av legemiddelbruk .....	14
4.3.2. Kategorisering av kosttilskuddbruk .....	15
4.3.3. Feilbruk av kosttilskudd og legemidler .....	16
4.4. Statistikk.....	17
4.5. Etikk .....	17
<b>5. Resultater</b> .....	<b>19</b>
5.1. Bruk av legemidler og kosttilskudd .....	19
5.2. Menstruasjonsstatus, røyking og selvopplevd helse relatert til bruk av legemidler og kosttilskudd .....	26
5.2.1. Menstruasjonsstatus – bruk av legemidler og kosttilskudd.....	26
5.2.2. Røyking – bruk av legemidler og kosttilskudd .....	28
5.2.3. Selvopplevd helse – bruk av legemidler og kosttilskudd.....	30
5.3. Alder og BMI relatert til bruk av legemidler og kosttilskudd.....	31
5.3.1. Alder – bruk av legemidler og kosttilskudd .....	31
5.3.2. BMI – bruk av legemidler og kosttilskudd.....	32
5.4. Overforbruk og potensielle interaksjoner ved bruk av kosttilskudd og legemidler .....	34
5.4.1. Potensielt feilbruk av Omega-3 og vitaminer.....	34
5.4.2. Potensielle interaksjoner mellom urter og legemidler.....	37
<b>6. Diskusjon</b> .....	<b>39</b>
6.1. Styrker og svakheter.....	39

6.1.1. Datainnsamling.....	39
6.1.2. Kategorisering av legemiddel i henhold til ATC-systemet.....	42
6.1.3. Kategorisering av kosttilskudd etter innhold.....	42
6.1.4. Kategorisering av feilbruk.....	43
6.1.5. Statistikk.....	43
6.2. Drøfting av resultatene.....	44
6.2.1. Forbruk av legemidler og kosttilskudd.....	44
6.2.2. Menstruasjonsstatus og alder.....	45
6.2.3. Røyking.....	47
6.2.4. Selvopplevd helse.....	47
6.2.5. BMI.....	48
6.2.6. Overforbruk og potensiale for interaksjoner.....	49
<b>7. Konklusjon.....</b>	<b>51</b>
<b>8. Referanser.....</b>	<b>53</b>
<b>9. Appendiks.....</b>	<b>59</b>
9.1. Vedlegg 1 fra forskrift om kosttilskudd.....	59
9.2. Legemiddelkoder.....	60
9.2.1. ATC-koder.....	60
9.2.2. P-pille-koder.....	64
9.2.3. HT-koder.....	66
9.3. Kosttilskuddkoder.....	69
9.4. Oversikt over utsendelser av spørreskjema i Kvinner og kreft.....	89
9.5. Hovedspørreskjema til Kvinner og kreft-studien.....	90
9.5.1. Førstegangsskjema (rødt).....	90
9.5.2. Andregangsskjema (grønt).....	98
9.5.3. Tredjegangsskjema (gult).....	106
9.6. Blodskjema til Kvinner og kreft-studien.....	114
9.6.1. 2004/2005 skjemaet (rødt).....	114
9.6.2. 2003 skjemaet (grønt).....	116
9.6.3. 2005/2006 skjemaet (gult).....	118

## **Figurliste**

Figur 1: Viser hvordan forbruket av kosttilskudd har utviklet seg fra 1992 og fram til 2010.....	3
Figur 2: Oversikt over studiepopulasjonen.....	11
Figur 3: Bruk av de fire brukskombinasjonene av legemidler og kosttilskudd i ulike aldersgrupper...	22
Figur 4: Bruk av de fire brukskombinasjonene av legemidler og kosttilskudd i ulike BMI-kategorier.	22
Figur 5: Potensielt overforbruk ved kombinasjon av vitaminer og Omega-3 produkter.....	36

## Tabelliste

Tabell 1: Oversikt over tidspunkt for datainnsamling for variabler som er benyttet i analysen.....	12
Tabell 2: Statistiske tester og variabler som ble brukt i masteroppgaven. ....	17
Tabell 3: Bruk av legemidler og kosttilskudd totalt i studiepopulasjonen. ....	19
Tabell 4: Karakteristika for de fire brukerkombinasjonene av legemidler og kosttilskudd når det gjelder alder, menstruasjonsstatus, røyking, selvopplevd helse og BMI. ....	21
Tabell 5: Bruk av kosttilskudd i de ulike legemiddelgruppene. ....	25
Tabell 6: Bruk av ulike legemidler relatert til menstruasjonsstatus. ....	27
Tabell 7: Bruk av soyatilskudd (%) fordelt på de fire kategoriene av menstruasjonsstatus. ....	27
Tabell 8: Bruk av ulike kosttilskudd (%) fordelt på de fire menstruasjonsstatusene. ....	28
Tabell 9: Bruk av ulike legemidler blant røykere og ikke-røykere. ....	29
Tabell 10: Bruk av ulike kosttilskudd blant røykere og ikke-røykere. ....	29
Tabell 11: Bruk av legemidler (%) fordelt på de ulike kategoriene av selvopplevd helse. ....	30
Tabell 12: Bruk av kosttilskudd (%) i ulike kategorier av selvopplevd helse. ....	31
Tabell 13: Alder ved bruk av ulike legemidler blant middelaldrende kvinner. ....	32
Tabell 14: Alder ved bruk av ulike kosttilskudd blant middelaldrende kvinner. ....	32
Tabell 15: BMI ved bruk av ulike legemidler blant middelaldrende kvinner. ....	33
Tabell 16: BMI ved bruk av ulike kosttilskudd blant middelaldrende kvinner. ....	34
Tabell 17: Bruk av ett eller flere omega 3 produkter (andelen (%) av totalpopulasjonen). ....	34
Tabell 18: Bruk av ett eller flere vitamin, mineral og antioksidant produkter (andelen (%) av totalpopulasjonen).....	35
Tabell 19: Forbruket av kosttilskudd, som har en interaksjonsfare, innenfor de ulike legemiddelkategoriene. ....	37



## Forkortelser

<b>ATC</b>	The <u>A</u> natomical <u>T</u> herapeutic <u>C</u> hemical Classification system (Anatomisk terapeutisk kjemisk klassifikasjonssystem)
<b>BMI</b>	Body mass index (Kroppsmasseindeks)
<b>CAM</b>	Complementary and alternative medicine
<b>DHA</b>	Dokosaheksaensyre
<b>EU</b>	Den europeiske union
<b>EPA</b>	Eikosapentaensyre
<b>EPIC</b>	the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (den europeiske prospektive undersøkelsen om kreft og ernæring)
<b>Excel</b>	Microsoft® Excel 2010
<b>EØS</b>	Det europeiske økonomiske samarbeidsområdet
<b>GfK</b>	Growth from Knowledge
<b>HT</b>	Hormonerapi for overgangsalderen tidligere kjent som Hormone replacement therapy (HRT)
<b>IFA</b>	Institutt for Farmasi
<b>INR</b>	International normalized ratio
<b>NAFKAM</b>	Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin
<b>NorPD</b>	Reseptregisteret
<b>NSAIDs</b>	Non-steroidal anti-inflammatory drugs (Ikke steroide anti inflammatoriske legemidler)
<b>P-piller</b>	Prevensjonspiller
<b>sd</b>	Standardavvik
<b>SLV</b>	Statens legemiddelverk
<b>SPSS</b>	IBM Statistics SPSS 19
<b>SSB</b>	Statistisk sentralbyrå
<b>WHO</b>	World health organization (Verdens helseorganisasjon)



## Definisjoner

**Alternative behandlingsmetoder:** Jf. Alternativ behandlingsloven § 2 defineres alternativ behandling på følgende måte: *“Med alternativ behandling menes helserelatert behandling som utøves utenfor helsetjenesten, og som ikke utøves av autorisert helsepersonell. Behandling som utøves i helsetjenesten eller av autorisert helsepersonell, omfattes likevel av begrepet alternativ behandling når det brukes metoder som i all vesentlighet anvendes utenfor helsetjenesten.”* [1].

**ATC:** I dette systemet blir legemidlene delt inn i grupper etter organet eller systemet som de virker inn på og deres kjemiske, farmakologiske og terapeutiske egenskaper. Legemidlene blir kategorisert inn i fem forskjellige nivåer [2].

Eksempel: *“N05B A01*

<i>N</i>	<i>Nervesystemet</i>	<i>(1. nivå, hovedgruppe)</i>
<i>05</i>	<i>Psykoleptika</i>	<i>(2. nivå, terapeutisk)</i>
<i>B</i>	<i>Anxiolytika</i>	<i>(1. nivå, terapeutisk)</i>
<i>A</i>	<i>Benzodiazepinderivater</i>	<i>(1. nivå, kjemisk terapeutisk)</i>
<i>01</i>	<i>Diazepam</i>	<i>(1. nivå, kjemisk substans)</i>

*Alle legemidler som er rene diazepamderivater vil dermed få samme ATC-kode”* [3].

**BMI** er et mål på hvor velernært en person er;  $\leq 18,5$  underernært, 18,6-24,9 normal, 25,0-29,9 overvektig og  $\geq 30$  fedme. BMI beregnes ved å dele vekt (kg) på høyde<sup>2</sup> (m) [4].

**CAM** blir ofte kalt alternativ medisin i Norge. WHO har definert CAM på følgende måte: *“a broad set of health care practices that are not part of the country’s own tradition and that are not integrated in the dominant health care system”* [5]. CAM inkluderer bruk av alternativ behandling samtidig med konvensjonell medisin.

**EØS-området** omfatter EØS-landene (Island, Liechtenstein og Norge) og EU-landene (Belgia, Danmark, Tsjekkia, Estland, Finland, Frankrike, Hellas, Irland, Italia, Kypros, Latvia,

Litauen, Malta, Nederland, Polen, Portugal, Slovakia, Slovenia, Spania, Storbritannia, Sverige, Tyskland, Ungarn og Østerrike) [6].

**Helsekost** er “(...) en gruppe varer, et spesielt kostregime eller et helsemessig riktig kosthold. Ordet brukes om de varer som helsekostbransjen distribuerer via egne helsekostbutikker og helsekosthyller i dagligvareforretningene” [7].

**Kosttilskudd** er næringsmidler som inneholder stoffer med ernæringsmessig eller fysiologisk effekt, slik som vitaminer, mineraler, urter, fettsyrer og fiber. De er beregnet for å supplere kosten, og vil enten bli tatt alene eller i kombinasjon med annet kosttilskudd [8]. Kosttilskudd reguleres av matloven og Mattilsynet har ansvar for å kontrollere disse produktene [9]. I denne oppgaven vil kosttilskudd bli brukt som en fellesbetegnelse for naturmidler, naturlegemidler og kosttilskudd.

- **Øvre inntaksnivå av vitaminer** “(...) er ikke basert på dosen som gir klare toksiske symptomer, men på laveste dose som gir skadelige effekter eller høyeste dose som ikke gir slik effekt. Dette inkluderer dosen som påvirker absorpsjon, omsetning eller utskilling av minst ett annet stoff med negative helseeffekter til følge.” [10].
- **Maksimumsinhold** per anbefalte døgndose, se appendiks 9.1.

**Legemiddel:** Jf. Legemiddelforskriften § 2-1 defineres legemiddel “(...) som stoffer, droger og preparater som er bestemt til eller utgis for å brukes til å forebygge, lege eller lindre sykdommer, sykdomssymptomer eller smerter, påvirke fysiologiske funksjoner hos mennesker eller dyr, eller til ved innvortes eller utvortes bruk å påvirke sykdom.” [11].

**Naturlegemidler** har ett eller flere virkestoffer som har et naturlig opphav, og virkestoffet (for eksempel plantedelen, dyredelen, bakteriekulturen, mineralet, saltet eller saltløsningen) må ikke gå inn under definisjonen til et plantebasert legemiddel. Preparatet har markedsføringstillatelse, dvs. det er godkjent av Statens legemiddelverk (SLV), og har dette avmerket på pakningen [12]. Teknisk kvalitet er det samme som for legemidler, men det foreligger ikke dokumentasjon på effekt og sikkerhet.

**Naturmiddel** er en type kosttilskudd som hovedsakelig inneholder urter, men kan også inneholde vitaminer og mineraler [13]. Siden det er en form for kosttilskudd, vil det ikke være de samme strenge kravene til kvalitet for naturmidler som det er for naturlegemidler. Naturmidler er næringsmidler, dvs. underlagt matloven, og Mattilsynet vil ha ansvar for å kontrollere disse produktene [9]. Dette vil altså si at naturmidlene ikke har markedsføringstillatelse, i motsetning til naturlegemidler og platebaserte legemidler. Urter som inngår i naturmidler, må være definert som handelsvare i urtelisten (§4 i Forskrift om legemiddelklassifisering) [14]. Hvis ikke må de ha markedsføringstillatelse.

**Plantebaserte legemidler** inneholder virkestoff fra plantemateriale, og deles inn i to undergrupper; (1) veletablert behandling og (2) tradisjonelle plantebaserte legemidler.

1. Veletablert behandling må ha kliniske studier av produktet eller av et lignende preparat som har vært på markedet i ti år eller mer, og preparatet må oppfylle de samme kravene som legemidler [12].
2. De tradisjonelle plantebaserte legemidlene må kunne dokumentere at de er blitt brukt i Europa eller Nord-Amerika i minimum 30 år, hvor 15 av disse årene omfatter bruk i EØS-området. Preparatene har samme kvalitetskrav som legemidler forøvrig, men har ikke samme krav til dokumentert effekt og sikkerhet [12]. Tradisjonelle plantebaserte legemidler tilsvarende omtrent naturlegemidler, men ordningen gjelder kun for plantedroger.



# **1. Sammendrag**

## **Bakgrunn**

Det finnes lite informasjon om bruk og feilbruk av kosttilskudd i Norge. I internasjonale studier er det vist at kronikere er de som bruker mest kosttilskudd, og mange forteller ikke legen om denne bruken. Det finnes rapporterte tilfeller over interaksjoner mellom legemidler og kosttilskudd, men det finnes få studier om dette i Norge.

## **Formål**

Formålet med oppgaven er å beskrive forbruket av kosttilskudd (inkludert naturmidler, naturlegemidler og plantebaserte legemidler) blant en gruppe middelaldrene kvinner fra Kvinner og kreft-studien og relatere det til legemiddelbruk.

## **Materiale og metode**

Tversnittsstudien omfatter 3 231 av 4 500 kvinner som ble invitert til å donere blodprøver til Kvinner og kreft-studien i perioden 2003-2006. Kvinnene er i alderen 46-63 år, og er tilfeldig trukket ut fra den norske befolkningen. Prevalensen av kosttilskuddbruk (%) relatert til legemiddelbruk, menstruasjonsstatus, røyking og selvopplevd helse ble analysert vha. kji-kvadrattest. Sammenhengen mellom kosttilskudd-/legemiddelbruk og hhv. alder og BMI ble testet vha. ANOVA. Overforbruk ble undersøkt ved å se hvor mange som brukte flere enn ett kosttilskudd av typen “Omega-3” og/eller “Vitaminer, mineraler og antioksidanter”. Kombinasjoner av urter- og legemiddelbruk ble sjekket for kjente interaksjoner.

## **Resultater**

Responsraten var 72 %. Av de 3 231 kvinnene var det 73 % som bruker kosttilskudd, 65 % som brukte legemidler, og 48 % brukte begge deler. Dobbelbrukerne var litt eldre, med opphørt menstruasjon, større grad av fedme, dårligere selvopplevd helse og de røyker mindre enn de som verken tar kosttilskudd eller legemidler. Legemiddelbrukerne hadde signifikant høyere prevalens av kosttilskuddbruk (74 %) enn ikke-brukeren (70 %), og kvinner i legemiddelkategorien “Astma, KOLS og allergi” brukte aller mest (79 %). “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” er kosttilskuddkategorien hvor det var størst variasjon i prevalens mellom brukere og ikke-brukere av de ulike legemiddelkategoriene. Røykerne brukte signifikant mindre kosttilskudd, men mer legemidler for “Nervesystemet” enn ikke-

røykerne. Bruk av mer enn ett Omega-3-produkt eller vitamintilskudd forekom blant hhv. 5 % og 12 % av deltakerne. Undersøkelsen avdekket svært høyt inntak av bl.a. E- og D-vitamin hos to kvinner, uten at dette var undersøkt kvantitativt. Det ble ikke funnet noen kjente interaksjoner mellom legemidler og urtene.

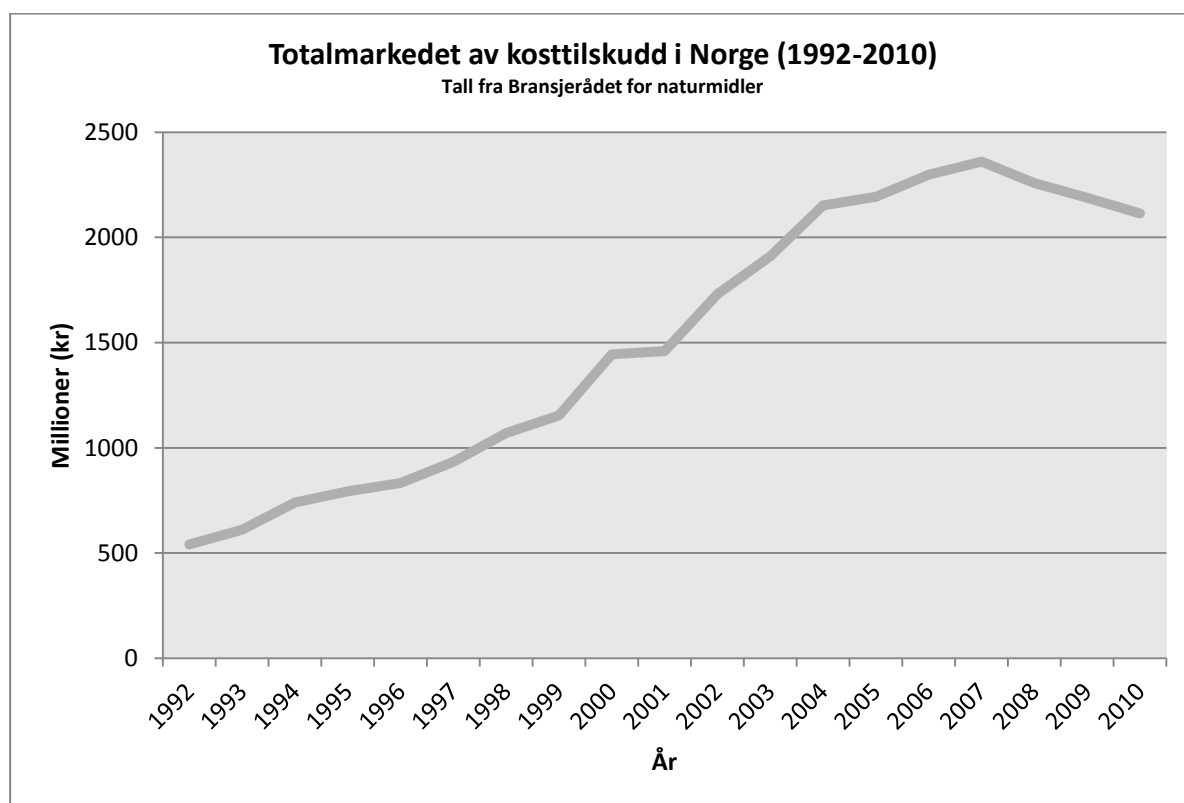
### **Konklusjon**

Det er en sammenheng mellom bruk av legemidler og kosttilskudd. Nær halvparten (48 %) av middelaldrende kvinner tar kosttilskudd mens de står på legemiddelbehandling. De er noe eldre med opphørt menstruasjon, større grad av fedme, dårligere selvopplevd helse og de røyker mindre enn de andre brukerkategoriene. Oppgaven viser et potensiale for overforbruk av vitaminer blant middelaldrende kvinner, mens forekomsten av kjente interaksjoner mellom legemidler og urter er ubetydelig.



## 2. Bakgrunn

I de siste 20 årene har bruken av helsekost (naturmidler, naturlegemidler og kosttilskudd) i Norge økt gradvis for hvert år fra 1992 til 2007, se figur 1 [15], men det ser ut til at forbruket har falt de siste årene. Det er kjent at kvinner bruker mer kosttilskudd enn menn [16-18] og at det er potensiale for feilbruk og interaksjoner med legemidler [18, 19], men det er få norske data på dette feltet. Det vi vet om bruken av helsekost i Norge kommer hovedsakelig fra helsekostbransjens markedsundersøkelser (figur 1, 1500 husstander). I noen helseundersøkelser kan vi finne litt informasjon om helsekost, men disse spørsmålene vinkler seg som oftest inn på generell bruk av alternativmedisinske tjenester (CAM) [20]. Noen spørreundersøkelser har spurt etter bruk av naturmidler og lignende, men svært få studier har detaljerte opplysninger på preparatnivå. I 2008 viste en masteroppgave fra Institutt for farmasi (IFA) at 76 % av 331 postmenopausale kvinner fra Kvinner og kreft-studien brukte kosttilskudd [21].



**Figur 1: Viser hvordan forbruket av kosttilskudd har utviklet seg fra 1992 og fram til 2010.** Tallene er basert på forbrukspanelet til GfK, som består av 1 500 husstander som årlig rapporterer utgiftene de har på helsekost/kosttilskudd.

I en studie fra 1998 ble det estimert med at 15 millioner amerikanere tok kosttilskudd mens de sto på faste legemidler, og 60 % av disse personene fortalte ikke legen at de brukte kosttilskudd [22]. I en studie fra 2004 ble naturmidler og naturlegemidler inkludert i begrepet kosttilskudd, de viste at personer som lider av en kronisk eller uhelbredelig sykdom vil ha en lavere terskel for å begynne å bruke kosttilskudd [23]. I en annen studie fant de ut at to tredjedeler av de som lider av en kronisk sykdom brukte kosttilskudd sammen med legemidler, bare 30 % av disse pasientene fortalte fastlege om at de brukte kosttilskudd. Selv om de fortalte hvilken type kosttilskudd de brukte, kunne de ikke alltid fortelle hvilken dosering de brukte [24]. I en kohortstudie fra USA (data innsamlet fra 1986 til 2004) fant de at når populasjonen er velernært, og i teorien ikke trenger kosttilskudd, vil de bruke kosttilskudd for å forebygge kroniske sykdommer [25]. I den samme kohortstudien fant de ut at kvinner som brukte hormonterapi i overgangsalderen (HT) hadde et høyere forbruk av kosttilskudd enn kvinner som ikke brukte HT [25]. Internasjonale data viser at kvinner bruker mer helsekost enn det menn gjør, dette gjelder særlig middelaldrende kvinner [16-18]. I Norge er det gjort lite forskning på bruk av kosttilskudd i befolkningen. Det vi vet, kommer som tidligere nevnt, fra helseundersøkelser som spør om bruken av CAM. I Statistisk sentralbyrås (SSB) Levekårsundersøkelse fra 2008 viser at flere kvinner enn menn bruker CAM (hhv. 22 % og 9 %) [26]. I 2008 ville den gjennomsnittlige CAM bruker være en høyt utdannet, urban, kvinne mellom 35 og 50 år, med en årsinntekt mellom 200 000 og 350 000 kroner [26].

I en publikasjon fra den europeiske prospektive undersøkelsen om kreft og ernæring (EPIC-studien), data fra 1995-2000, fant de et geografisk skille i bruk av kosttilskudd i Europa, et såkalt nord-sør skille, hvor Skandinavia og Storbritannia er de landene som bruker mest kosttilskudd. For eksempel fant de ut at norske kvinner brukte nesten ti ganger så mye kosttilskudd som greske kvinner [18]. Det er med andre ord ønskelig å undersøke nærmere kosttilskuddbruken blant norske kvinner. EPIC-studien er en kohortstudie som ser på kreftforekomsten hos middelaldrende kvinner i ti europeiske land (Danmark, Frankrike, Hellas, Italia, Nederland, Norge, Spania, Storbritannia, Sverige og Tyskland), hvor deler av Kvinner og kreft-studien har bidratt med de norske dataene i studien siden 1998 [18, 27].

Kvinner og kreft-studien er en landsomfattende prospektiv kohortstudie med utgangspunkt i spørreundersøkelser av kvinner mellom 30 og 70 år, med spørsmål om bl.a. kosttilskuddbruk. Kohortstudien ble startet i 1991, i utgangspunktet for å se på om prevensjonspiller (P-piller)

kunne føre til økt hyppighet av brystkreft, men er nå blitt utvidet til å se på flere kreftformer og eksponeringer [27]. Hos SSB blir kvinnene som er i den riktige aldersgruppen tilfeldig trukket ut fra fødselsregisteret [21, 28]. Kvinnene som blir inkludert i studien, og som samtykker i å bli med, får ca. hvert sjettede til sjuende år et nytt spørreskjema i posten [29], dette spørreskjemaet vil heretter bli omtalt som hovedskjemaet.

Spørreskjema er en gunstig metode for å samle inn data i store kohortstudier. En publikasjon fra den norske Mor og barn-studien (2007) fant god overenstemmelse mellom spørreskjemaopplysninger og dagbokopplysninger blant gravide kvinner [30].

## **2.1. Urter og vitaminer med særlig potensiale for feilbruk og legemiddelinteraksjoner**

I Norge finnes det lite data om feilbruk av legemidler og kosttilskudd. En kanadisk studie fra 2009 fant ut at en tredjedel av pasientene som sa at de brukte kosttilskudd brukte ett eller flere av urtepreparatene hvitløk, *Ginkgo biloba* (Ginkgo) og Johannesurt, uten å si i fra om dette til sin fastlegen. Hvitløk, Ginkgo og Johannesurt er urter som har vist interaksjoner med legemidler. Det samme gjelder for tranebær, ginseng og E-vitamin [31-34]. I den kanadiske studien var kosttilskudd, naturmidler og naturlegemidler inkludert i begrepet helsekost (natural health products). Ukritisk inntak av fettløselige vitaminer (A-, D-, E- og K-vitamin) er et potensielt problem ved bruk av kosttilskudd [10, 33, 35-37].

Johannesurt (prikkerikum, *Hypericum perforatum*) er en medisinsplante med lang tradisjon i Norge mot menstruasjonssmerter og nedstemthet [38]. Av de over 150 substansene som er isolert fra planten er det hyperforin som ser ut til å være hovedkomponenten [39]. Den har en selektiv serotoninreopptakshemmende effekt, og hemmer CYP3A4 (-1A2 og -2C9) [40, 41]. P-glykoprotein, som er et transportprotein i tarmen, kan også bli hemmet ved inntak av Johannesurt [39]. Personer som bruker antidepressiva og warfarin etc. bør frarådes å bruke Johannesurt pga. fare for serotonergt syndrom (antidepressiva) og økt blødningsrisiko (warfarin) [40, 41]. Personer som bruker statiner som simvastatin og atorvastatin mot høyt kolesterol, bør unngå inntak av Johannesurt pga. økt fare for muskelbivirkninger [42].

Hvitløk (*allium sativum*) blir brukt mot alt fra hypertensjon til menstruasjonsplager [32], mens i Norge er det mest vanlig å bruke det til lindring av forkjølelse. In vitro forsøk har vist

at hvitløk kan hemme CYP450, og da spesielt enzymene CYP2C9, -2C19 og -3A4 [32]. Det er uenighet om dette har noen klinisk relevans, men noen studier hevder at hvitløk også kan indusere CYP3A4 og dermed redusere metabolismen av legemidler som warfarin og antivirale legemidler, som metaboliseres via dette enzymet [32, 41].

Tempeltre (*Ginkgo biloba*) er en kinesisk urt som tradisjonelt blir brukt for å forbedre blodsirkulasjonen, men den blir også brukt mot tinnitus og for å øke hukommelseevnen hos demente og ved aldersrelatert hukommelsessvikt [43]. I in vitro studier er det vist at Ginkgo hemmer leverenzymene CYP1A2, -2C19, -2C9, -2D6, -2E1 og -3A4 [43]. Det er kjent at Ginkgo kan hemme metabolismen av warfarin og dermed føre til økt INR og blødningsrisiko, men siden ingen studier har vist dette klinisk, er det usikkert om man bør fraråde samtidig bruk av Ginkgo og warfarin [43].

Tranebær (*Vaccinium macrocarpon*) har i lengre tid blitt brukt som profylakse mot urinveisinfeksjon. I 2000 ble det vist at noen stoffer i tranebær hemmer bindingen av *Escherichia coli* (*E.coli*) til uroepitelceller [34]. Det er omdiskutert om tranebær interagerer med warfarin, ved å hemme CYP2D6, men i 2004 ble det sendt ut en advarsel fra engelske legemiddelmyndigheter, etter at 12 kasuistikker viste en mulig interaksjon (økt INR) [31, 34]. Ved regelmessig bruk av tranebærjuice vil pH i magesekken bli redusert, og ved samtidig bruk av protonpumpehemmere og H<sub>2</sub>-blokkere vil man kunne se en redusert effekt av legemidlene [31, 34].

Ginseng (*Panax ginseng*) blir brukt til å øke kroppens motstandskraft mot miljøfaktorer som stress, og den skal stimulere immunforsvaret, forbedre kognitive funksjoner, hukommelse, konsentrasjon og arbeidseffektivitet [44]. Det er uenighet i forskningsmiljøet om ginseng hemmer aktiviteten av CYP2D6, men det er vist at den ikke har noe aktivitet på CYP1A2 og -3A4 [41, 44]. Personer som bruker warfarin bør unngå å bruke ginseng pga. mulig nedsatt effekt av legemidlet [44].

Vitamin A (retinol) får vi blant annet fra tran, fet fisk og grønnsaker som gulrøtter. Den blir så metabolisert i tarmen og lagret i leveren og annet fettvev [45]. Siden vitamin A er et såkalt fettløselig vitamin er man redd for at man ved større doser (30-150 mg per dag) skal få hypervitaminosis. Man vil da kunne bli irritabel, få anoreksi, tørr hud og håravfall [45]. Anbefalt døgndose av A-vitamin er 700 µg [46].

Vitamin D (kalsiferol) er viktig for kalsiumopptaket i kroppen. Vi får D-vitamin fra sollys eller ved inntak av margarin, tran og fet fisk. Anbefalt døgndose er 7,5 µg [46]. Ved overdosering over lengre tid, 100-600 mg per dag, vil man kunne få redusert appetitt og oppleve tørste og kvalme [45].

Vitamin E (tokoferoler) får vi fra matoljer og kornprodukter. (Absorpsjonen av E-vitamin skjer over tarmepitelet som aktiv transport ved hjelp av gallen [45]). Den anbefalte døgndosen er på 8 mg for kvinner, mens gravide bør ha 10 mg [45, 47]. Den øvre inntaksgrensen for E-vitamin var i 2007 på 30 ganger så mye som anbefalt døgndose, noe som tilsvarer 240-300 mg/daglig [10, 47]. Personer som bruker for eksempel klopidogrel bør unngå høydose E-vitamin siden de har et lavt K-vitamin opptak og høy blødningsrisiko [33].

Vitamin K (kinon) får vi fra grønnsaker og tarmbakterier [45]. Syntesen av K-vitamin skjer hovedsakelig av tarmbakterier, derfor kan denne syntesen bli påvirket når man bruker antibiotika [37, 45]. Anbefalt døgndose er ca. 60-80 µg [45]. Toksisk dose er 20-40 mg

Tran er det kosttilskuddet som har lengst tradisjon i Norge [46, 48]. På starten av 1900-tallet var det vanlig at barn hadde nattblindhet (noe som kan føre til økt infeksjonsrisiko) eller rakitt [46]. Da inntaket av tran økte reduserte forekomsten av de to tilstandene i Norge. Tran er en fiskeolje som er rik på A- og D-vitamin og den flerumettede fettsyren Omega-3. WHO konkluderte i 2003 med at et daglig inntak på 200-500 mg av eikosapentansyre (EPA) og dokosaheksaensyre (DHA), som er hovedkomponenten i Omega-3, vil kunne redusere risikoen for koronar hjertesykdom [46, 49]. Det har vært en del forskning på feltet og slik som vi ser ut ifra rapporten til Helsedirektoratet fra januar 2011, ser vi at forskerne er uenige i om Omega-3 reduserer dødeligheten av hjerte-kar [46]. I en amerikansk artikkel fra 2008 sammenligner forfatteren studier som er gjort i henholdsvis Japan og Norge, hvor det daglige innholdet av Omega-3 er så å si det samme (ca. 1 g per dag) [50]. Denne artikkelen kom fram til at nordmenn har større risiko for hjerte-kar enn det japanerne har, selv om vi har et ganske likt inntak av Omega-3 [50].



### 3. Formål

Formålet med oppgaven er å beskrive forbruket av kosttilskudd (inkludert naturmidler, naturlegemidler og plantebaserte legemidler) blant en gruppe middelaldrene kvinner fra Kvinner og kreft-studien og relatere det til legemiddelbruk.

Spørsmål som skal besvares:

- Er det noen sammenheng mellom legemiddelbruk og bruk av kosttilskudd blant middelaldrende kvinner?
- Hva karakteriserer kosttilskuddbrukerne?
- Hvordan fordeler bruken av legemidler og kosttilskudd seg i populasjonen?
- Er det noen sammenheng mellom bruken av legemidler eller kosttilskudd og variabler som kroppsmasseindeks (BMI), selvrapportert helse og menstruasjonsstatus?
- Finnes det eksempler på uheldige kombinasjoner av kosttilskudd og legemidler? Hva karakteriserer i så fall disse eksemplene?

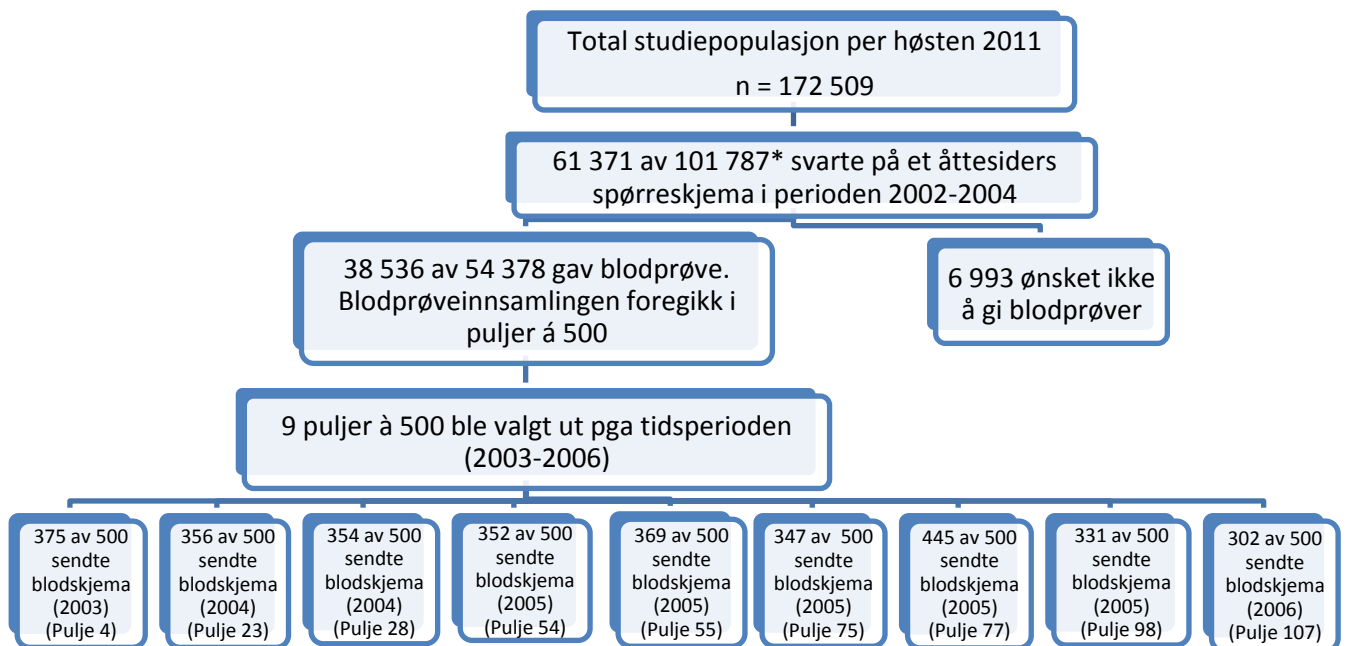




## 4. Materiale og metode

### 4.1. Studiepopulasjon

Kvinner og kreft-studien er en kohortstudie som omfatter ca. 170 000 kvinner i alderen 30-70 år fra hele Norge. Deltakerne har svart på 1-3 spørreskjema (4-8 sider) fra 1991 til 2010 om helse og livsstil. Av de 170 000 har rundt 50 000 kvinner rapportert – i detalj – om deres bruk av kosttilskudd og legemidler i forbindelse med blodprøvetaking. Det tosidige spørreskjemaet som følger med blodprøvene, vil heretter omtales som blodskjema. Studiepopulasjonen for masteroppgaven omfatter 4 500 middelaldrende kvinner som er født mellom 1943 og 1957, og som fikk invitasjon til å delta fra 2003 til 2006. Av disse var det 3 231 kvinner som samtykket (se figur 2). Datamaterialet består av spørreskjemainformasjon. Som nevnt tidligere er alle kvinnene som deltar i studien tilfeldig trukket ut fra fødselsregisteret hos SSB. En pulje er en gruppe på 500 kvinner som har fått invitasjon om å svare på blodskjemaet og donere blodprøver.



**Figur 2: Oversikt over studiepopulasjonen.** \* Utvalgte spørreskjema serier

Det åttesidete spørreskjemaet som ble sendt ut ½-1 år før blodskjemaet vil heretter bli omtalt som hovedskjemaet, se Figur 2 og Appendiks 9.5. I hovedskjemaet blir kvinnene spurt mer i detalj om oppvekstvilkår, utdanning, ernæring, soling osv.

## 4.2. Datainnsamling og -bearbeiding

Blodskjemaene ble kodet og punchet slik at informasjonen fra skjemaet ble overført til elektronisk format (regneark). Det samme er tidligere gjort med data fra hovedspørreskjemaet i Kvinner og kreft-studien. Fra hovedskjemaet innhentet vi opplysninger om selvrapportert helse, mens fra blodskjema innhentet vi opplysninger om alder, menstruasjonsstatus, røyking og bruk av legemidler (HT og P-pille og andre legemidler) og kosttilskudd (tran, trankapsler, soyatilskudd og andre kosttilskudd).

**Tabell 1: Oversikt over tidspunkt for datainnsamling for variabler som er benyttet i analysen.**

Pulje nr.	Deltar for	Skjematype	Data	Utsendt
4	Andre gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter/vår 2002
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Sommer 2003
23	Andre gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter/vår 2002
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vinter 2004
28	Første gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Høst 2003
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Sommer 2004
54	Første gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vinter 2005
55	Første gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vinter 2005
75	Første gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vår 2005
77	Tredje gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Vinter 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vår 2005
98	Tredje gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Høst 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Høst 2005
107	Tredje gang	Hovedskjema	Alder, selvopplevd helse	Høst 2004
		Blodskjema	Menstruasjonsstatus, røyk, høyde/vekt, legemiddelbruk, kosttilskuddbruk	Vinter 2006

Vi fulgte Kvinner og kreft-studiens rutiner for punching av spørreskjemaene. Når en pulje var ferdig punchet, ble skjemaet korrekturlest av en annen.

### 4.3. Variabler

Variablene som ble brukt i denne oppgaven for å besvare spørsmålene var: Alder, BMI, røyking, selvopplevd helse, menstruasjonsstatus og bruk av legemidler og kosttilskudd. Legemidlene ble klassifisert hovedsakelig etter ATC-kode, mens kosttilskudd ble klassifisert etter innholdstoff.

Det er litt variasjon mellom spørreskjemaene på enkelte av variablene. Variablene det er snakk om er (1) selvopplevd helse, bruk av (2) P-piller og (3) soyatilskudd.

1. Selvopplevd helse har hovedsakelig fire kategorier til spørsmålet “Hvordan ser du på helsen din? Er den Meget god, God, Dårlig eller Meget dårlig”, men i ett av hovedskjemaene er det bare tre svaralternativer: Meget god, God eller Dårlig. Denne variasjonen medførte at jeg måtte slå sammen kategorien dårlig og meget dårlig (se appendiks 9.5.1). Dette gjelder pulje 54, 55 og 75 som omfatter 1 068 kvinner.
2. Spørsmålet om P-piller var med i alle blodskjemaene, unntatt blodskjemaet fra 2005/2006, se tabell 1 og appendiks 9.6.3. I dette blodskjemaet var det bare spørsmål om HT-bruk og bruk av andre legemidler. Årsaken til dette var at man i Kvinner og kreft-studien antok at P-pillebruken var minimal siden kvinnene var minimum 48 år. Det var imidlertid én kvinne som rapporterte P-pillebruk under det generelle spørsmålet om bruk av legemidler. Denne informasjonen ble overført til P-pillevariabelen. De respektive deltagerne som ikke svarte på dette spørsmålet ble klassifisert som ikke-brukere i P-pillevariabelen. Dette gjaldt pulje 77, 98 og 107 (n = 1 078).
3. I blodskjemaene fra 2003 er ikke spørsmålet om soyatilskudd tatt med (se appendiks 9.6.2.). Dette førte til at jeg overførte informasjon om soyatilskudd fra det generelle kosttilskuddsspørsmålet og til soyatilskuddvariabelen, for disse blodskjemaene, siden kvinnene som ikke fikk konkret spørsmål om bruk av soyatilskudd kunne ha satt det under andre kosttilskudd. Dette gjelder pulje 4 og 28 (n = 731).

### 4.3.1. Kategorisering av legemiddelbruk

ATC-kodene inneholder som nevnt tidligere fem ledd. For å kunne kategorisere legemidlene på et mer overordnet nivå, og ikke på substansnivå, ble ATC-kodene kortet ned fra fem til tre ledd, slik at for eksempel H03AA01 og H03AA02 begge ble H03A. Legemidlene ble kategorisert inn i ni følgende legemiddelgrupper:

1. HT-bruk
2. Hjerte, kretsløp og blod
3. Muskler, skjelett, ledd og smerter
4. Astma, KOLS og allergi
5. Nervesystemet
6. Hormoner til systemisk bruk (unntatt kjønnshormoner og insulin)
7. Gastrointestinalplager og stoffskifte
8. Kjønnshormoner (inkludert P-piller, unntatt HT)
9. Diverse legemidler – inneholder lavfrekvente preparater (for eksempel antibiotika) som havnet utenfor kategoriene 1-8.

Jeg tok hovedsakelig utgangspunkt i hovedgrupperingene i ATC-systemet. Noen av legemidlene ble satt inn i grupper som passet bedre til bruksområdet til legemidlet: B01A (Antitrombotiske midler) ble plassert i “Hjerte, kretsløp og blod”. A12A (kalsium), N02A (Opiodier) og N02B (Andre analgetika og antipyretika) ble plassert i “Muskler, skjelett, ledd og smerter”. S01G (Karkontraherende og antiallergiske midler) ble plassert i “Astma, KOLS og allergi”. Siden det var egne spørsmål om P-piller og HT, med tilhørende kodeverk, ble ikke disse legemidlene klassifisert ved hjelp av ATC-koder. For å få total legemiddelbruk, ble svarene om bruk av P-piller, HT og andre legemidler slått sammen. For oversikt over hvilke legemidler som tilhører hvilke grupper, se appendiks 9.2.

### 4.3.2. Kategorisering av kosttilskuddbruk

I Kvinner og kreft-studien finnes det et omfattende dokument over koder for kosttilskuddene (over 700 koder). Etter koding, ble kosttilskuddene kategorisert inn i følgende syv grupper etter innholdsstoff:

1. Omega-3 – alle produkter som inneholder omega 3, inklusive tran
2. Vitaminer, mineraler og antioksidanter – unntatt de som også inneholder Omega-3
3. Urter og urteekstrakter
4. Flerumettede fettsyrer uten Omega-3 – de fettsyreproduktene som ble igjen når vi hadde fjernet de som inneholdt Omega-3 (dvs. CLA (konjugert linolensyre), GLA (gammalinolensyre), omega-6,-7,-9 etc.)
5. Soyatilskudd
6. Ukjent – kosttilskudd som inneholder ukjente stoffer og når det er uvisst hva kvinnen bruker (hun har for eksempel krysset av ja på bruk av kosttilskudd, men ikke rapportert hva hun bruker)
7. Annet – Kosttilskudd hvor informasjon om innholdsstoffer er utilgjengelig.

Det var seks soyabrukere og 13 trankapselbrukere som hadde oppgitt preparatnavn som var definert som “Omega-3”, “Urter og urteekstrakt”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter”, “Urter og urteekstrakt” eller “Annet”. Disse ble flyttet over til de respektive kosttilskuddkategoriene.

For å undersøke nærmere sammenhengen mellom bruken av legemidler og kosttilskudd ble kvinnene kategorisert inn i fire grupper av kombinasjoner:

1. Bruker både legemidler og kosttilskudd
2. Bruker verken legemidler eller kosttilskudd
3. Bruker kosttilskudd, men ikke legemidler
4. Bruker legemidler, men ikke kosttilskudd

Kvinner som svarte ja på legemiddelbruk, og som manglet svar på kosttilskuddbruk, eller vise versa, ble ekskludert fra analysen. Det samme ble kvinnene som verken hadde svart på om de brukte legemidler eller kosttilskudd. Alt i alt ble det ekskludert 15 personer fra denne analysen.

### 4.3.3. Feilbruk av kosttilskudd og legemidler

Feilbruk kan defineres som så mangt, men i denne oppgaven vil feilbruk bli definert på to måter (1) overforbruk og (2) interaksjoner

1. Overforbruk er i oppgaven definert som når kvinnen bruker flere kosttilskudd som inneholder flere av de samme vitaminene, noe som kan føre til for høye døgndoser i forhold til det som er anbefalt. Dette er spesielt med tanke på de fettløselige vitaminene (A-, D-, E- og K-vitamin). Faren med et slikt overforbruk er at kvinnene ikke får skilt ut disse vitaminene og de vil kunne akkumulere i leveren og annet fettvev i kroppen, og dermed øker risikoen for negative helseeffekter.
2. Interaksjoner kan forekomme når en urt og et legemiddel, eller to legemidler vil påvirke leverenzymene CYP450 ved enten å hemme omdannelsen av legemidlet/urten eller øke frigjørelsen. I denne oppgaven så jeg etter interaksjoner mellom legemidler og de kjente problemurtene; Johannesurt, Ginkgo, ginseng, hvitløk og tranebær.

Det finnes mange produkter innenfor hver kosttilskuddkategori, og feilbrukspotensialet kan derfor være høyt hvis kvinnene bruker mange preparater innenfor hver enkelt kategori. For å se om dette var tilfellet blant brukerne av vitaminer og Omega-3 i studiepopulasjonen fant jeg ut hvor mange produkter kvinnene rapporterte å ha brukt siste uke. For å finne hvor mange vitaminprodukter kvinnene brukte ble kategorien vitaminer, mineraler og antioksidanter delt inn i tre kategorier:

1. Multivitamin – kombinasjon av ett eller flere vannløselige og fettløselige vitaminer
2. Fettløselige vitaminer – rene A, D-, E- og K-vitaminprodukter eller en kombinasjon av flere fettløselige vitaminer
3. Vannløselige vitaminer – rene B- og C-vitaminprodukter eller en kombinasjon av flere vannløselige vitaminer

For å beregne døgndosen av Omega-3 og vitaminproduktene fant jeg informasjon om innholdsstoffene fra leverandørene til disse produktene. Jeg regnet deretter ut døgndosene etter anbefalt dosering fra leverandøren [51-59]. Jeg forutsatte at kvinnene har tatt alle produktene samtidig. Kvinnene som brukte Johannesurt, Ginkgo, ginseng, hvitløk og tranebær ble koblet opp mot legemiddelbruken til kvinnene.

#### 4.4. Statistikk

I masteroppgaven ble det benyttet SPSS 19,0. Sammenhengen mellom kosttilskuddbruk og kategoriske data som legemiddelbruk ble analysert ved hjelp av kji-kvadrattest. Forskjeller i alder og BMI mellom de ulike brukerkategoriene ble analysert ved hjelp av variansanalyse (ANOVA), se tabell 2. Signifikansnivået i oppgaven ble satt til 5 %. For at en kji-kvadrattest av flere variabler enn to kategorier skal vær valid, må mindre enn 20 % av de forventede verdiene være mindre enn fem og ingen kan ha en forventet verdi mindre enn en [60]. Kvinnene som hadde krysset av at de var gravide (n = 8) ble ekskludert fra analysen om menstruasjonsstatus, siden de var så få at testen ville blitt ugyldig hvis jeg hadde tatt dem med.

For at en ANOVA-test skal være valid må målingene være normalfordelt og standardavviket (sd) bør være tilnærmet likt i bruker- og ikke-brukergruppen [61]. Disse forutsetningene kan sjekkes ved å teste homogenitet av varians. Dersom denne testen er signifikant, betyr det at resultatet fra ANOVA-testen kan være for liberalt, og må tolkes med forsiktighet [62].

**Tabell 2: Statistiske tester og variabler som ble brukt i masteroppgaven.**

<b>Data</b>	<b>Variabler</b>	<b>Test</b>
<b>Kategoriske</b>	Legemiddelbruk Kosttilskuddbruk Menstruasjonsstatus Selvopplevd helse Røyking	Kji-kvadrattest
<b>Kontinuerlige</b>	Alder BMI	ANOVA

#### 4.5. Etikk

Kvinner og kreft-studien har fått godkjenning fra Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk i Nord-Norge (Rek nord) og Datatilsynet [63, 64]. Alle deltakerne har gitt skriftlig samtykke [28].





## 5. Resultater

Av de 4 500 kvinnene som ble spurt om å delta på blodskjemaet var det 3 231 som svarte. Dette gir en total svarprosent på 71,8 %. Kvinnene som deltok i studien var fra 46-63 år. Gjennomsnittsalderen for studiepopulasjonen var 54,9 år, mens gjennomsnittlig BMI var 25,7 kg/m<sup>2</sup>.

### 5.1. Bruk av legemidler og kosttilskudd

I studiepopulasjonen var det 2 087 (64,6 %) kvinner som svarte at de brukte legemidler, mens 2 339 (72,7 %) svarte at de brukte kosttilskudd (se tabell 3). De som brukte legemidler brukte mer kosttilskudd enn de som ikke brukte legemidler. Det er en statistisk signifikant forskjell mellom gruppene ( $p = 0,010$ ). Det er 1 549 kvinner (48 %) som bruker både legemidler og kosttilskudd.

**Tabell 3: Bruk av legemidler og kosttilskudd totalt i studiepopulasjonen.**

		Kosttilskudd <sup>§</sup>				Totalt*	
		Bruk		Ikke bruk			
Legemidler		n	%	n	%	n	%
	Bruk	1 549	74,2	538	25,8	2 087	64,9
	Ikke bruk	790	70,0	339	30,0	1 129	35,1
Totalt*	2 339	72,7	877	27,3	3 216	99,5	

\* Det mangler svar fra 15 personer, og er derfor ekskludert fra analysen.

<sup>§</sup> Kji-kvadrattest.

Tabell 4 gir en oversikt over hva som karakteriserer de fire brukskombinasjonene (1) bruker både legemidler og kosttilskudd, heretter kalt dobbeltbrukere (2) bruker verken legemidler eller kosttilskudd, i tabellen kalt ikke-brukere, (3) bruker kosttilskudd, men ikke legemidler og (4) bruker legemidler, men ikke kosttilskudd, når det gjelder alder, menstruasjonsstatus, røyking, selvopplevd helse og BMI.

Aldersfordelingen viser at dobbeltbrukerne er eldre enn populasjonen totalt, mens ikke-brukerne er yngre. De som bruker *enten* legemidler *eller* kosttilskudd ligger i mellomsjiktet. Blant dobbeltbrukerne er det 82 % som oppgir at menstruasjonen har opphørt, mens den tilsvarende andelen er kun 68 % blant ikke-brukerne. Menstruasjonsstatusen viser at ikke-brukerne og brukerne av *bare* kosttilskudd i større grad har regelmessig menstruasjon. Bruk av *bare* legemidler ligger i mellomsjiktet.

Røykerandelen viser at ikke-brukerne (32 %) og brukerne av *bare* legemidler (30 %) røyker mest, mens dobbeltbrukerne og brukerne av *bare* kosttilskudd (begge 24 %) har færrest røykere.

Ikke-brukerne og brukerne av *bare* kosttilskudd har høyest andel kvinner med meget god selvopplevd helse (hhv. 43 og 44 %), og lavest andel med selvopplevd helse (3 %). Dobbeltbrukerne og brukere av *bare* legemidler har ca. halvparten så mange med meget god helse (hhv. 21 og 22 %) og tre ganger så mange med dårlig selvopplevd helse (hhv. 10 og 11 %).

Blant brukerne av *bare* kosttilskudd er det 56 % som oppgir at de har normal BMI, mens det tilsvarer kun 46 % blant dobbeltbrukerne. BMI-statusen viser at de som bruker *bare* legemidler har høyest andel i kategoriene overvektig og fedme (hhv. 37 og 22 %). De underernærte utgjør en svært liten gruppe i alle fire brukerkategoriene.

Det er statistisk signifikant forskjell mellom de fire brukergruppene for alle variablene.

**Tabell 4: Karakteristika for de fire brukerkombinasjonene av legemidler og kosttilskudd når det gjelder alder, menstruasjonsstatus, røyking, selvopplevd helse og BMI.**

	Totalt*		Dobbelbruk		Ikke-brukere		Bare kosttilskudd		Bare legemidler		p-verdi <sup>§</sup>
	n	% <sup>£</sup>	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Alder:</b>											
46-50 år	568	17,7	206	13,3	92	27,1	166	21,0	104	19,3	0,000 <sup>#</sup>
51-55 år	1 185	36,8	541	34,9	123	36,3	297	37,6	224	41,6	
56-60 år	1 196	37,2	649	41,9	102	30,1	265	33,5	180	35,5	
61-65 år	267	8,3	153	9,9	22	6,5	62	7,8	30	5,6	
<b>Menstruasjon:</b>											
Regelmessig	417	13,0	150	9,7	66	19,5	131	16,6	70	13,0	0,000 <sup>#</sup>
Uregelmessig	269	8,3	125	8,1	36	10,6	66	8,4	42	7,8	
Opphørt	2 499	77,7	1 263	81,5	230	67,8	585	74,1	421	78,3	
Gravid <sup>¤</sup>	8	0,3	2	0,1	1	0,3	4	0,5	1	0,2	
Ukjent <sup>¤</sup>	23	0,7	9	0,6	6	1,8	4	0,5	4	0,7	
<b>Røyking:</b>											
Ja	827	25,7	371	24,0	108	31,9	186	23,5	162	30,1	0,001 <sup>#</sup>
Nei	2 377	73,9	1 172	75,7	229	67,6	603	76,3	373	69,3	
Ukjent <sup>¤</sup>	12	0,4	5	0,3	2	0,6	1	0,1	4	0,7	
<b>Selvopplevd helse:</b>											
Meget god	849	29,2	327	21,1	147	43,4	345	43,7	120	22,3	0,000 <sup>#</sup>
God	1 920	59,7	1 008	65,1	173	51,0	395	50,0	344	63,9	
Dårlig	243	7,6	152	9,8	10	2,9	23	2,9	58	10,8	
Ukjent <sup>¤</sup>	114	3,5	62	4,0	9	2,7	27	3,4	16	3,0	
<b>BMI:</b>											
Underernært	34	1,1	20	1,3	4	1,2	8	1,0	2	0,4	0,000 <sup>#</sup>
Normal	1 527	47,5	705	45,5	172	50,7	442	55,9	208	38,7	
Overvektig	1 110	34,5	544	35,1	116	34,2	252	31,9	198	36,8	
Fedme	460	14,3	234	15,1	47	13,9	59	7,5	120	22,3	
Ukjent <sup>¤</sup>	85	2,6	38	2,5	9	2,7	20	2,5	18	3,3	
<b>Totalt<sup>†</sup> i studien</b>	<b>3 216</b>	<b>99,5</b>	<b>1549</b>	<b>48,2</b>	<b>339</b>	<b>10,5</b>	<b>790</b>	<b>24,6</b>	<b>538</b>	<b>16,7</b>	<b>ref.</b>

\* Total studiepopulasjon er 3231, mens de kvinnene som ikke har svart på spørsmålene om legemiddel- og kosttilskuddbruk (n = 15) er ekskludert fra denne analysen. Det samme gjelder de kvinnene som svarte at de var gravide (n=8)

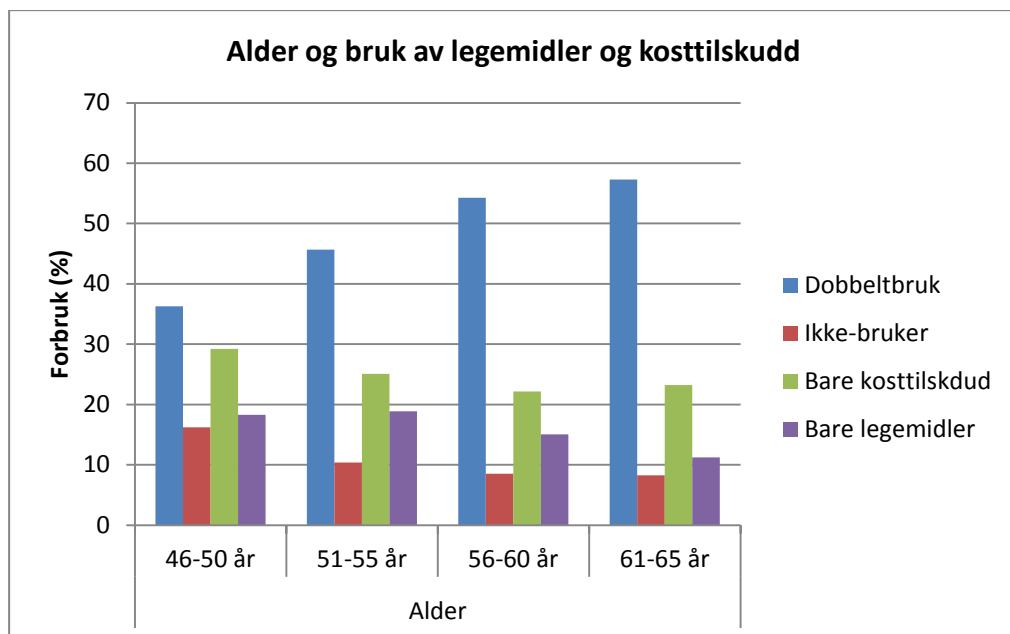
<sup>#</sup> Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

<sup>¤</sup> Ekskludert fra den statistiske analysen

<sup>£</sup> Prosent av studiepopulasjonen i de respektive kategoriene

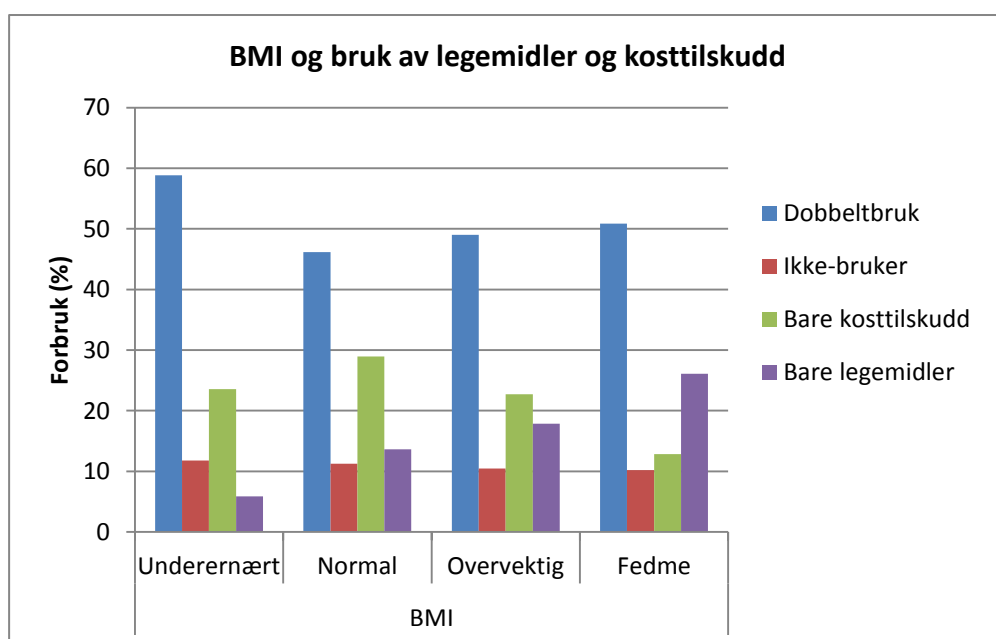
<sup>§</sup> Kji-kvadrattest

Figur 3 og 4 illustrerer forbruket av legemidler og kosttilskudd etter alder (figur 3) og BMI (figur 4). Aldersfordelingen i de ulike forbruksgruppene forteller oss at dobbeltbruken øker med økende alder, mens ikke-bruken synker. Bruken av *bare* kosttilskudd og *bare* legemidler synker også med økende alder.



Figur 3: Bruk av de fire brukskombinasjonene av legemidler og kosttilskudd i ulike aldersgrupper.

I figur 4 kan vi se at de underernærte har høyere andel dobbeltbrukere enn i populasjonen totalt (48 %), men man skal ha i mente at de underernærte er en veldig liten gruppe (n = 34). Hvis vi ser bort i fra de underernærte kan vi se at dobbeltbruken øker, jo høyere BMI kvinnene har. Bruken av *bare* kosttilskudd *eller* legemidler krysser hverandre, jo kraftigere man er, jo mer legemidler bruker man, mens det er motsatt i kosttilskuddbruken.



Figur 4: Bruk av de fire brukskombinasjonene av legemidler og kosttilskudd i ulike BMI-kategorier.

Tabell 5 viser kosttilskuddbruk i ulike kategorier av legemiddelbruk. For hver legemiddelkategori er det testet om det er forskjell mellom brukere og ikke-brukere når det gjelder kosttilskuddbruk. Total kosttilskuddbruk er særlig høyt blant de som bruker legemidler for “Astma, KOLS og allergi” (79 %) og de som bruker “Diverse legemidler” (80 %). Prevalensen i de andre gruppene, unntatt “Nervesystemet” og “Hormoner til systemisk bruk”, ligger også over gjennomsnittet (73-76 %), men er kun signifikant forskjellig fra ikke-brukerne i kategoriene “Legemiddelbruk totalt” og “HT-bruk”.

Bruk av “Omega-3” er særlig høyt blant brukerne av “Diverse legemidler” (63 %). Prevalensen i studiepopulasjonen er 56 %. Forbruket i de andre legemiddelkategoriene, unntatt “Nervesystemet”, “Hormoner til systemisk bruk” og “Gastrointestinalplager og stoffskifte”, ligger også over gjennomsnittet (57-60 %), men det er ingen signifikant forskjell fra ikke-brukerne i disse kategoriene.

Det ser ut til at det er bruken av “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” som varierer mest mellom brukere og ikke-brukere i de ulike legemiddelkategoriene, med signifikante forskjeller i fire av ni legemiddelkategorier; “HT-bruk”, “Muskler, skjelett, ledd og smerter”, “Astma, KOLS og allergi” og “Diverse legemidler”. Det høyeste forbruket av “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” finner vi i kategoriene “Muskler, skjelett, ledd og smerter” (43 %), “Astma, KOLS og allergi” (46 %) og “Diverse legemidler” (47 %).

Med unntak av kategorien “Hjerte, kretsløp og blod” (34 %), ligger forbruket i de øvrige legemiddelgruppene over populasjonsgjennomsnittet (35 %).

Bruken av “Urter og urteekstrakt” er høyest blant de som bruker legemidler mot “Astma, KOLS og allergi” (22 %) og nest høyest, men ikke signifikant, i kategorien “Muskler, skjelett, ledd og smerter” (17 %). Urteforbruket i de øvrige legemiddelkategoriene ligger nærmere totalpopulasjonen (16 %) og det er ingen signifikante forskjeller fra ikke-brukerne i disse legemiddelkategoriene.

Bruken av “Fettsyrer uten Omega-3” er litt høyere enn populasjonsgjennomsnittet (7 %) i de fleste legemiddelkategoriene (8-9 %), unntatt “HT-bruk” og “Hormoner til systemisk bruk”, men det er kun i kategorien “Muskler, skjelett, ledd og smerter” at det er signifikant forskjell fra ikke-brukerne.

Bruken av “Soyatilskudd” ligger høyest i legemiddelkategoriene “Astma, KOLS og allergi” og “Gastrointestinalplager og stoffskifte” (hhv. prevalens på 8 og 7 %). Det er kun signifikant forskjell fra ikke-brukerne i “Astma, KOLS og allergi”. Soyaforbruket er lavest i legemiddelkategoriene “HT-bruk” og “Kjønnehormoner” (hhv. 2 og 0 %). I begge tilfeller er resultatet signifikant.

Bruken av “Ukjent”-kategorien er særlig høy blant brukerne av “Kjønnehormoner” (4 %). Prevalensen i populasjonen er 1 %. Forbruket av ukjente kosttilskudd i de øvrige legemiddelkategoriene ligger nær populasjonsgjennomsnittet og er ikke signifikant forskjellig fra ikke-brukerne. Bruken av andre kosttilskudd (“Annet”) varierer lite mellom legemiddelkategoriene og uten signifikante forskjeller fra ikke-brukerne.

**Tabell 5: Bruk av kosttilskudd i de ulike legemiddelgruppene.**

	Totalt		Kosttilskudd total (alle typer)		Omega-3 (inkl. tran)		Vitaminer, mineraler og antioksidanter		Urter og urteekstrakt		Fettsyrer uten Omega-3		Soyatilskudd		Ukjent		Annet	
	n*	% pop. £	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$	%	p-verdi\$
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	2 087	64,6	74,2	0,010 <sup>#</sup>	56,9	0,081	37,9	0,000 <sup>#</sup>	16,0	0,852	7,5	0,032 <sup>#</sup>	5,3	0,433	1,0	0,195	4,2	0,630
HT-bruk	676	20,9	76,0	0,025 <sup>#</sup>	58,0	0,172	41,4	0,000 <sup>#</sup>	14,6	0,270	6,2	0,530	2,1	0,000 <sup>#</sup>	1,0	0,691	4,3	0,751
Hjerte, kretsløp og blod	654	20,0	74,0	0,435	58,3	0,146	34,3	0,554	14,4	0,205	8,1	0,141	4,2	0,101	0,8	0,282	3,3	0,235
Muskler, skjelett, ledd og smerter	385	18,1	75,3	0,100	56,2	0,785	42,6	0,000 <sup>#</sup>	17,0	0,488	8,9	0,021 <sup>#</sup>	5,1	0,699	0,5	0,422	5,3	0,094
Astma, KOLS og allergi	320	9,9	79,4	0,004 <sup>#</sup>	59,5	0,154	45,8	0,000 <sup>#</sup>	21,5	0,005 <sup>#</sup>	8,7	0,145	8,4	0,016 <sup>#</sup>	1,9	0,235	5,3	0,252
Nervesystemet	344	10,6	71,2	0,506	54,9	0,749	40,1	0,058	16,0	0,920	7,6	0,563	4,7	0,453	0,6	0,268	2,6	0,138
Hormoner til systemisk bruk	326	10,1	71,2	0,566	54,3	0,621	38,7	0,188	15,0	0,576	5,8	0,467	4,6	0,452	0,3	0,121	4,6	0,628
Gastrointestinalplager og stoffskifte	214	6,6	72,9	0,955	54,2	0,637	36,4	0,783	16,4	0,950	7,0	0,913	7,0	0,328	0,5	0,310	4,7	0,674
Kjønns hormoner (inkl. P-piller)	70	2,2	72,9	0,981	57,1	0,813	38,6	0,427	14,3	0,764	7,1	0,842	0,0	0,045 <sup>#</sup>	4,3	0,013 <sup>#</sup>	4,3	0,888
Diverse legemidler	150	4,6	80,7	0,025 <sup>#</sup>	62,7	0,081	47,3	0,001 <sup>#</sup>	13,3	0,348	8,0	0,539	5,3	0,932	0,7	0,547	5,3	0,430
<b>Totalt* i populasjonene</b>	<b>3 216</b>	<b>99,5</b>	<b>72,7</b>	<b>–</b>	<b>55,8</b>	<b>–</b>	<b>35,2</b>	<b>–</b>	<b>16,0</b>	<b>–</b>	<b>6,7</b>	<b>–</b>	<b>5,5</b>	<b>–</b>	<b>1,2</b>	<b>–</b>	<b>4,1</b>	<b>–</b>

\* Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av legemidler eller kosttilskudd (n = 15) er ekskludert fra den statistiske analysen.

<sup>#</sup> Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

£ Prosent av studiepopulasjonen som bruker legemidler i de respektive kategoriene

\$ Kji-kvadrattest

## **5.2. Menstruasjonsstatus, røyking og selvopplevd helse relatert til bruk av legemidler og kosttilskudd**

### **5.2.1. Menstruasjonsstatus – bruk av legemidler og kosttilskudd**

Tabell 6 viser prevalensen av legemiddelbruk i ulike kategorier av menstruasjonsstatus. For hver brukerkategori er det testet om det er forskjell mellom brukere og ikke-brukere når det gjelder fordelingen på menstruasjonskategoriene. Tilsvarende gjelder også for testene i tabellene 8 til 12. Totalt sett er det kvinner med opphørt menstruasjon som bruker mest legemidler (66 %), i forhold til gjennomsnittet i populasjonen (65 %). Det er først og fremst legemiddelkategoriene “HT-bruk” (23 %) og “Hjerte, kretsløp og blod” (22 %) som bidrar til dette. Bruken av “Kjønns hormoner” er høyest blant kvinner med regelmessig menstruasjon.

Kvinner med uregelmessig menstruasjon har særlig høy andel brukere av legemidler for “Musklar, skjelett, ledd og smerter” (21 %) når vi sammenligner med populasjonsgjennomsnittet (13 %). Når det gjelder de øvrige legemiddelkategoriene er det små forskjeller mellom menstruasjonskategoriene.

Generelt sett bruker gravide minst legemidler. Unntaket er legemidler i kategorien “Hjerte, kretsløp og blod” der forbruket ligger omtrent på populasjonsgjennomsnittet, mens i “Astma, KOLS og allergi” ligger forbruket over prevalensen i totalpopulasjonen. Resultatene for de gravide kan ikke testes statistisk fordi det er så få kvinner i studien som er gravide (n =8).

Tabell 7 viser at det er kvinnene med uregelmessig menstruasjon som bruker mest soyatilskudd (8 %), dernest kommer de som ikke har menstruasjon (6 %) og de som har ukjent menstruasjonsstatus (4 %). Det er kvinner med regelmessig menstruasjon som bruker minst soya (2 %). Det er en statistisk sammenheng mellom menstruasjonsstatus og bruk av “Soyatilskudd” (p = 0,005).

Tabell 8 viser bruk av kosttilskudd ved ulike kategorier av menstruasjonsstatus. Unntaket er resultatene for soyabruk som er vist i tabell 7. Det er økende kosttilskuddbruk fra kategorien regelmessig menstruasjon (67 %) via uregelmessig (71 %) til opphørt (72 %). Dette mønsteret går igjen for de fleste kosttilskuddkategoriene, unntatt “Urter og urteekstrakt” og “Fettsyrer uten Omega-3”. Det er en signifikant sammenheng mellom menstruasjonsstatus og



kosttilskuddbruk totalt. Det ser ut til at det er bruk av Omega-3 som bidrar mest til denne sammenhengen.

**Tabell 6: Bruk av ulike legemidler relatert til menstruasjonsstatus.**

	Totalt*		Menstruasjonsstatus								p-verdi <sup>§</sup>
			Regelmessig		Uregelmessig		Opphørt		Gravid <sup>‡</sup>		
	n	% <sup>£</sup>	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	2 077	64,5	220	52,4	167	61,6	1 687	65,6	3	37,5	0,000 <sup>#</sup>
HT-bruk	672	20,9	62	14,8	16	5,9	594	23,1	0	0,0	0,000 <sup>#</sup>
Hjerte, kretsløp og blod	642	19,9	43	10,2	41	15,1	557	21,7	1	12,5	0,000 <sup>#</sup>
Muskler, skjelett, ledd og smerter	584	18,1	58	13,8	58	21,4	467	18,2	1	12,5	0,023 <sup>#</sup>
Nervesystemet	344	10,7	45	10,7	30	11,1	269	10,5	0	0,0	0,980
Hormoner til systemisk bruk	325	10,1	39	9,3	24	10,0	262	10,2	0	0,0	0,604
Astma, KOLS og allergi	319	9,9	33	7,9	32	11,8	253	9,8	1	12,5	0,209
Gastrointestinalplager og stoffskifte	211	6,6	25	6,0	21	7,7	165	6,4	0	0,0	0,644
Kjønnsormoner (inkl. p-piller)	65	2,0	17	4,0	8	3,0	40	1,6	0	0,0	0,002 <sup>#</sup>
Diverse legemidler	149	4,6	13	3,1	7	2,6	129	5,0	0	0,0	0,046 <sup>#</sup>
<b>Totalt* i studien</b>	<b>3 219</b>	<b>–</b>	<b>420</b>	<b>–</b>	<b>271</b>	<b>–</b>	<b>2 570</b>	<b>–</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>–</b>

\* Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av legemidler eller menopausalstatus (n = 35) og de gravide kvinnene (n = 8) er ekskludert fra den statistiske analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

‡ Ekskludert fra analysen

£ Prosent av studiepopulasjonen som bruker legemidler i de respektive kategoriene

§ Kji-kvadrattest

**Tabell 7: Bruk av soyatilskudd (%) fordelt på de fire kategoriene av menstruasjonsstatus.**

Menstruasjonsstatus	Totalt*	Soyatilskudd <sup>§</sup>			
		Bruk		Ikke bruk	
	n	n	%	n	%
<b>Regelmessig</b>	420	10	2,4	393	93,6
<b>Uregelmessig</b>	271	21	7,7	238	88,2
<b>Opphørt</b>	2 507	144	5,7	2 287	91,2
<b>Gravid<sup>‡</sup></b>	8	0	0,0	8	87,5
<b>Ukjent<sup>‡</sup></b>	25	1	4,0	19	76,0
<b>Totalt * i studien</b>	<b>3 231</b>	<b>176</b>	<b>5,4</b>	<b>2 945</b>	<b>91,1</b>

\*Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner.

‡ Ekskludert fra den statistiske analysen

§ Kji-kvadrattest, p = 0,005.

**Tabell 8: Bruk av ulike kosttilskudd (%) fordelt på de fire menstruasjonstatusene.**

	Totalt*		Menstruasjonsstatus								p-verdi <sup>§</sup>
			Regelmessig		Uregelmessig		Opphørt		Gravid <sup>α</sup>		
	n	% <sup>‡</sup>	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Kosttilskuddbruk totalt</b>	2 326	72,8	281	66,9	190	70,5	1 848	71,9	6	75,0	0,016 <sup>#</sup>
Omega-3	1 785	55,9	202	48,1	141	52,0	1 439	56,0	3	37,5	0,001 <sup>#</sup>
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	1 125	35,2	136	32,4	91	33,6	896	34,9	2	25,0	0,430
Urter og urteekstrakt	513	16,1	69	16,4	52	19,6	390	15,2	1	12,5	0,193
Fettsyrer uten Omega-3	217	6,8	27	6,4	21	7,7	168	6,5	0	0,0	0,761
Ukjent	38	1,2	5	1,2	1	0,4	32	1,2	0	0,0	0,431
Annet	131	4,1	12	2,9	9	3,3	110	4,3	0	0,0	0,291
<b>Totalt* i studien</b>	3 193	–	420	–	271	–	2 570	–	8	–	–

\* Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av kosttilskudd eller menopausalstatus (n = 32) er ekskludert fra den statistiske analysen. Det samme gjelder de kvinnene som svarte at de var gravide (n = 8).

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

<sup>α</sup> Ekskludert fra analysen

<sup>‡</sup> Prosent av studiepopulasjonen som bruker kosttilskudd i de respektive kategoriene

<sup>§</sup> Kji-kvadrattest

### 5.2.2. Røyking – bruk av legemidler og kosttilskudd

Tabell 9 viser fordelingen brukerne av de ulike legemiddelkategoriene blant røykere og ikke-røykere. Det er ingen forskjell i total legemiddelbruk mellom røykere (64 %) og ikke-røykere (65 %). Resultatet viser imidlertid at kvinner som røyker, i signifikant større grad enn ikke-røykere, bruker legemidler med effekt på nervesystemet. For de andre legemiddelkategoriene er det ingen signifikant forskjell i bruk relatert til røyking.

Tabell 10 viser bruken av de ulike kosttilskuddkategoriene blant røykere og ikke-røykere. Kvinner som røyker bruker jevnt over mindre kosttilskudd enn de som ikke røyker. Dette mønsteret ser vi i alle kosttilskuddkategoriene, men mest for “Omega-3”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” og “Annet”, hvor det også er statistisk signifikant forskjell mellom røykere og ikke-røykere.

**Tabell 9: Bruk av ulike legemidler blant røykere og ikke-røykere.**

	Totalt*		Røyker				p-verdi <sup>§</sup>
			Ja		Nei		
	n	% <sup>£</sup>	n	%	n	%	
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	2 079	64,7	533	64,3	1 546	64,8	0,770
HT-bruk	674	21,0	171	20,6	503	21,1	0,745
Hjerte, kretsløp og blod	643	20,0	165	19,9	478	20,0	0,852
Muskler, skjelett, ledd og smerter	583	18,1	167	20,1	416	17,4	0,263
Nervesystemet	344	10,7	128	15,4	216	9,1	0,000 <sup>#</sup>
Hormoner til systemisk bruk	324	10,1	70	8,4	254	10,6	0,103
Astma, KOLS og allergi	318	9,9	82	9,9	236	9,9	0,994
Gastrointestinalplager og stoffskifte	214	6,7	50	6,0	164	6,9	0,407
Kjønns hormoner (inkl. p-piller)	70	2,3	16	1,9	54	2,3	0,552
Diverse legemidler	150	4,6	37	4,5	111	4,7	0,781
<b>Totalt* i studien</b>	3 214	–	829	–	2 385	–	–

\* Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av legemidler eller røyking (n = 26) er ekskludert fra den statistiske analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

£ Prosent av studiepopulasjonen som bruker legemidler i de respektive kategoriene

§ Kji-kvadrattest

**Tabell 10: Bruk av ulike kosttilskudd blant røykere og ikke-røykere.**

	Totalt*		Røyker				p-verdi <sup>§</sup>
			Ja		Nei		
	n	% <sup>£</sup>	n	%	n	%	
<b>Kosttilskuddbruk totalt</b>	2 332	72,6	557	67,2	1 775	74,4	0,000 <sup>#</sup>
Omega-3	1 789	55,6	387	46,7	1 402	58,8	0,000 <sup>#</sup>
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	1 128	35,1	260	31,4	868	36,4	0,009 <sup>#</sup>
Urter og urteekstrakt	514	16,0	130	15,7	384	16,1	0,789
Fettsyrer uten Omega-3	217	6,8	53	6,4	164	6,9	0,640
Soyatilskudd	175	5,4	42	5,1	133	5,6	0,573
Ukjent	38	1,2	6	0,7	32	1,3	0,157
Annet	130	4,0	23	2,8	107	4,5	0,032 <sup>#</sup>
<b>Totalt* i studien</b>	3 214	–	829	–	2 385	–	–

\* Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av legemidler eller røyking (n = 26) er ekskludert fra den statistiske analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

£ Prosent av studiepopulasjonen som bruker kosttilskudd i de respektive kategoriene

§ Kji-kvadrattest

### 5.2.3. Selvpoplevd helse – bruk av legemidler og kosttilskudd

Tabell 11 viser bruk av legemidler i ulike kategorier av selvpoplevd helse. Kvinner med dårlig selvpoplevd helse bruker jevnt over mye mer legemidler, enn kvinner som opplever helsen som god og meget god. Det er høysignifikant sammenheng mellom selvpoplevd helse og legemiddelbruk, både for total bruk og for alle legemiddelkategoriene.

Tabell 12 viser bruk av kosttilskudd i de ulike kategoriene av selvpoplevd helse. Forbruket av “Omega-3”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” og “Fettsyrer uten Omega-3” hos de med dårlig selvpoplevd helse ligger over populasjonsgjennomsnittet, mens forbruket av “Urter og urteekstrakt” er høyest blant kvinner med god selvpoplevd helse. Forbruket i de øvrige kategoriene ligger nær populasjonsgjennomsnittene. Det er ingen statistisk signifikant sammenheng mellom selvpoplevd helse og bruk av kosttilskudd. Dette gjelder alle kosttilskuddkategoriene.

**Tabell 11: Bruk av legemidler (%) fordelt på de ulike kategoriene av selvpoplevd helse.**

	Totalt*		Selvpoplevd helse						p-verdi <sup>§</sup>
			Meget god		God		Dårlig		
	n	% <sup>‡</sup>	n	%	n	%	n	%	
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	2 012	64,5	448	47,5	1 354	70,2	210	86,4	0,000 <sup>#</sup>
HT-bruk	657	21,1	173	18,3	427	22,1	57	23,5	0,000 <sup>#</sup>
Hjerte, kretsløp og blod	622	20,0	78	8,26	459	23,8	85	35,0	0,000 <sup>#</sup>
Muskler, skjelett, ledd og smerter	552	17,7	109	11,5	367	19,0	76	31,3	0,000 <sup>#</sup>
Nervesystemet	326	10,5	41	4,34	220	11,4	65	26,7	0,000 <sup>#</sup>
Hormoner til systemisk bruk	311	10,0	56	5,93	213	11,0	42	17,3	0,000 <sup>#</sup>
Astma, KOLS og allergi	304	9,8	58	6,14	209	10,8	37	15,2	0,000 <sup>#</sup>
Gastrointestinalplager og stoffskifte	201	6,4	21	2,2	143	7,4	37	15,2	0,000 <sup>#</sup>
Kjønnehormoner (inkl. p-piller)	70	2,2	20	2,1	41	2,1	9	3,7	0,000 <sup>#</sup>
Diverse legemidler	143	4,6	23	2,4	102	5,3	18	7,4	0,000 <sup>#</sup>
<b>Totalt i studien</b>	3117	–	944	–	1930	–	243	–	–

\*Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av legemidler eller selvpoplevd helse (n = 114) er ekskludert fra den statistiske analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

‡ Prosent av studiepopulasjonen som bruker legemidler i de respektive kategoriene

§ Kji-kvadrattest

**Tabell 12: Bruk av kosttilskudd (%) i ulike kategorier av selvopplevd helse.**

	Totalt*		Selvopplevdhelse						p-verdi <sup>§</sup>
			Meget god		God		Dårlig		
	n	% <sup>‡</sup>	n	%	n	%	n	%	
<b>Kosttilskuddbruk totalt</b>	2 250	72,2	672	71,2	1 403	72,7	175	72,0	0,686
Omega-3	1 727	55,4	520	55,1	1 063	55,1	144	59,3	0,503
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	1 085	34,8	301	31,9	687	35,6	97	39,9	0,057
Urter og urteekstrakt	497	15,9	143	15,1	326	16,9	28	11,5	0,060
Fettsyrer uten Omega-3	205	6,6	51	5,4	135	7,0	19	7,8	0,222
Soyatilskudd	172	5,5	45	4,8	117	6,1	10	4,1	0,215
Ukjent	36	1,2	9	1,0	26	1,3	1	0,4	0,340
Annet	124	4,0	42	4,4	73	3,8	9	3,7	0,641
<b>Totalt* i studien</b>	3 117	–	944	–	1 930	–	243	–	–

\* Total studiepopulasjon er 3 231 kvinner. Kvinner som ikke har svart på spørsmål om bruk av kosttilskudd eller selvopplevd helse (n = 129) er ekskludert fra den statistiske analysen.

<sup>‡</sup>Prosent av studiepopulasjonen som bruker kosttilskudd i de respektive kategoriene

<sup>§</sup> Kji-kvadrattest

### 5.3. Alder og BMI relatert til bruk av legemidler og kosttilskudd

#### 5.3.1. Alder – bruk av legemidler og kosttilskudd

Ved å se på den gjennomsnittlige alder i de ulike legemiddelkategoriene, tabell 13, ser vi at gjennomsnittet i de ulike legemiddelkategoriene, unntatt “Kjønns hormoner” (53,0 år), ligger over populasjonsgjennomsnittet på 54,9 år. I alle legemiddelkategoriene er det en signifikant forskjell i alder mellom bruker og ikke-brukere av legemidler.

I tabell 14 ser vi at gjennomsnittsalderen i kosttilskuddkategoriene “Kosttilskudd totalt”, “Omega-3”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter”, “Ukjent” og “Annet” er høyere enn populasjonsgjennomsnittet. I disse kosttilskuddkategoriene, unntatt “Ukjent” og “Annet” er det en signifikant forskjell i alder mellom bruker og ikke-brukere av disse kosttilskuddene.

**Tabell 13: Alder ved bruk av ulike legemidler blant middelaldrende kvinner.**

	Antall	Alder (år) gj.snitt	sd	F-test	p-verdi <sup>\$</sup>
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	3231	55,1	3,9	39,7	0,000 <sup>#</sup>
HT-bruk	676	55,9	3,6	71,7	0,000 <sup>#</sup>
Hjerte, kretsløp og blod	645	56,2	3,8	94,6	0,000 <sup>#</sup>
Muskler, skjelett, ledd og smerter	385	55,1	3,9	11,0	0,001 <sup>#</sup>
Nervesystemet	344	55,2	3,9	13,4	0,000 <sup>#</sup>
Hormoner til systemisk bruk	326	54,9	4,1	6,1	0,014 <sup>#</sup>
Astma, KOLS og allergi	320	55,3	3,9	14,9	0,000 <sup>#</sup>
Gastrointestinalplager og stoffskifte	214	55,5	3,9	17,3	0,000 <sup>#</sup>
Kjønns hormoner (inkl. P-piller)	70	53,0	4,1	6,2	0,013 <sup>#</sup>
Diverse legemidler	150	55,4	4,0	10,0	0,002 <sup>#</sup>
<b>Totalt* i studien</b>	3231	54,9	4,0	–	–

\* Kvinnene som ikke har svart på om de bruker legemidler (n = 12) er ekskludert fra denne analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

\$ ANOVA

**Tabell 14: Alder ved bruk av ulike kosttilskudd blant middelaldrende kvinner.**

	Antall	Alder (år) gj.snitt	sd	F-test	p-verdi <sup>\$</sup>
<b>Kosttilskudd totalt (alle typer)</b>	2 339	55,1	4,0	27,4	0,000 <sup>#</sup>
Omega-3	1 793	55,3	4,0	48,9	0,000 <sup>#</sup>
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	1 131	55,1	4,0	4,8	0,028 <sup>#</sup>
Urter og urteekstrakt	515	54,8	4,0	0,3	0,602
Fettsyrer uten Omega-3	217	54,7	3,8	0,4	0,528
Soyatilskudd	176	54,3	3,5	4,7	0,029 <sup>#</sup>
Ukjent	38	55,0	4,1	0,0	0,856
Annet	131	55,3	3,7	1,7	0,192
<b>Totalt i studien</b>	3 231	54,9	4,0	–	–

\* Kvinnene som ikke har svart på om de bruker kosttilskudd (n = 15) er ekskludert fra denne analysen.

# Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

\$ ANOVA

### 5.3.2. BMI – bruk av legemidler og kosttilskudd

Tabell 15 viser at gjennomsnittlig BMI er høyere blant legemiddelbrukerne enn i den totale studiepopulasjonen. Unntaket for denne observasjonen er brukerne av “Kjønns hormoner”, “HT-bruk” og “Diverse legemidler” som har BMI på eller under gjennomsnittet for populasjonen. Kvinner som bruker legemidler i kategoriene “Gastrointestinalplager og stoffskifte” og “Hjerte, kretsløp og blod” har høyest BMI (28 kg/m<sup>2</sup>). Det er en signifikant

forskjell i BMI mellom de fleste legemiddelkategoriene og ikke-brukere, unntatt ved bruk av “Kjønns hormoner” og “HT-bruk”.

Når vi ser på BMI-gjennomsnittet blant kosttilskuddbrukerne i tabell 16, ser vi at det ligger under populasjonsgjennomsnittet for de fleste kosttilskuddkategoriene. Unntakene fra denne observasjonen er “Fettsyrer uten Omega-3” og “Annet”. Variasjonene mellom kategoriene er mindre enn for legemiddelkategoriene i tabell 15.

BMI blant kosttilskuddbrukerne totalt er lavere (25,5 kg/m<sup>2</sup>) enn ikke-brukerne (26,2 kg/m<sup>2</sup>). Det er en statistisk signifikant forskjell i BMI mellom brukerne av kosttilskuddkategoriene “Omega-3”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” og de som ikke bruker disse kosttilskuddene. Kvinner som bruker kosttilskudd i disse kategoriene har lavere BMI enn kvinnene som ikke bruker kosttilskudd. I de resterende kosttilskuddgruppene er det ikke noen signifikant forskjell i BMI mellom brukere og ikke-brukere.

**Tabell 15: BMI ved bruk av ulike legemidler blant middelaldrende kvinner.**

	Antall	BMI (kg/m <sup>2</sup> ) gj.snitt	sd	F-test	p-verdi <sup>\$</sup>
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	2 057	26,1	4,6	51,0	0,000 <sup>#</sup>
HT-bruk	669	25,1	4,0	1,3	0,259
Hjerte, kretsløp og blod	634	27,8	5,3	174,4	0,000 <sup>#</sup>
Muskler, skjelett, ledd og smerter	380	26,1	5,1	22,2	0,000 <sup>#</sup>
Nervesystemet	338	26,2	5,3	24,7	0,000 <sup>#</sup>
Hormoner til systemisk bruk	321	26,5	4,8	37,4	0,000 <sup>#</sup>
Astma, KOLS og allergi	313	25,9	4,1	17,1	0,000 <sup>#</sup>
Gastrointestinalplager og stoffskifte	213	28,1	5,7	109,0	0,000 <sup>#</sup>
Kjønns hormoner (inkl. P-piller)	69	25,2	4,6	0,3	0,603
Diverse legemidler	147	25,7	4,1	5,8	0,016 <sup>#</sup>
<b>Totalt* i studien</b>	3 179	25,7	4,4	–	–

\* Kvinnene som ikke har oppgitt høyde og/eller vekt (n = 52) og de kvinnene som ikke har svart på om de bruker legemidler (n = 10) er ekskludert fra denne analysen.

<sup>#</sup> Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

<sup>\$</sup> ANOVA

Tabell 16: BMI ved bruk av ulike kosttilskudd blant middelaldrende kvinner.

	Antall	BMI (kg/m <sup>2</sup> ) gj.snitt	sd	F-test	p-verdi <sup>§</sup>
<b>Kosttilskudd totalt (alle typer)</b>	2 305	25,5	4,3	18,0	0,000 <sup>#</sup>
Omega-3	1 765	25,4	4,2	14,9	0,000 <sup>#</sup>
Vitaminer, mineraler og antioksidanter	1 117	25,3	4,2	15,4	0,000 <sup>#</sup>
Urter og urteekstrakt	512	25,7	4,3	0,0	0,887
Fettsyrer uten Omega-3	211	26,3	4,8	4,6	0,032 <sup>#</sup>
Soyatilskudd	174	25,2	3,6	2,3	0,132
Ukjent	36	24,9	3,9	1,2	0,275
Annet	130	26,0	4,1	0,6	0,430
<b>Totalt* i studien</b>	3 179	25,7	4,4	–	–

\*Kvinnene som ikke har oppgitt høyde og/eller vekt (n = 52) og de kvinnene som ikke har svart på om de bruker kosttilskudd (n = 10) er ekskludert fra denne analysen.

<sup>#</sup> Tallene ligger innenfor signifikansnivået 0,05.

<sup>§</sup> ANOVA

## 5.4. Overforbruk og potensielle interaksjoner ved bruk av kosttilskudd og legemidler

### 5.4.1. Potensielt feilbruk av Omega-3 og vitaminer

Totalt i studiepopulasjonen er det 1 781 kvinner som bruker Omega-3 minimum én gang i uka. Av disse kvinnene er det 152 som bruker mer enn ett Omega-3 produkt, og tre bruker tre Omega-3 produkt i løpet av uka (se tabell 17). Mens 33 av 1 185 kvinner som bruker minimum ett vitamin og mineraltilskudd, bruker mer enn fire produkter i løpet av én uke (se tabell 18).

Tabell 17: Bruk av ett eller flere omega 3 produkter (andelen (%) av totalpopulasjonen).

Omega-3 preparater	Antall	Prosent (%)
<b>Totalt bruk av Omega-3</b>	<b>1 781</b>	<b>55,1</b>
Ett produkt	1 629	50,4
To produkter	149	4,6
Tre produkter	3	0,1
<b>Totalt ikke brukere av Omega-3</b>	<b>1 435</b>	<b>44,4</b>
Bruk av annet kosttilskudd	12	0,4
Ikke bruker	1 423	44,0
<b>Ikke svart</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>
<b>Totalt i studien</b>	<b>3231</b>	<b>100,0</b>



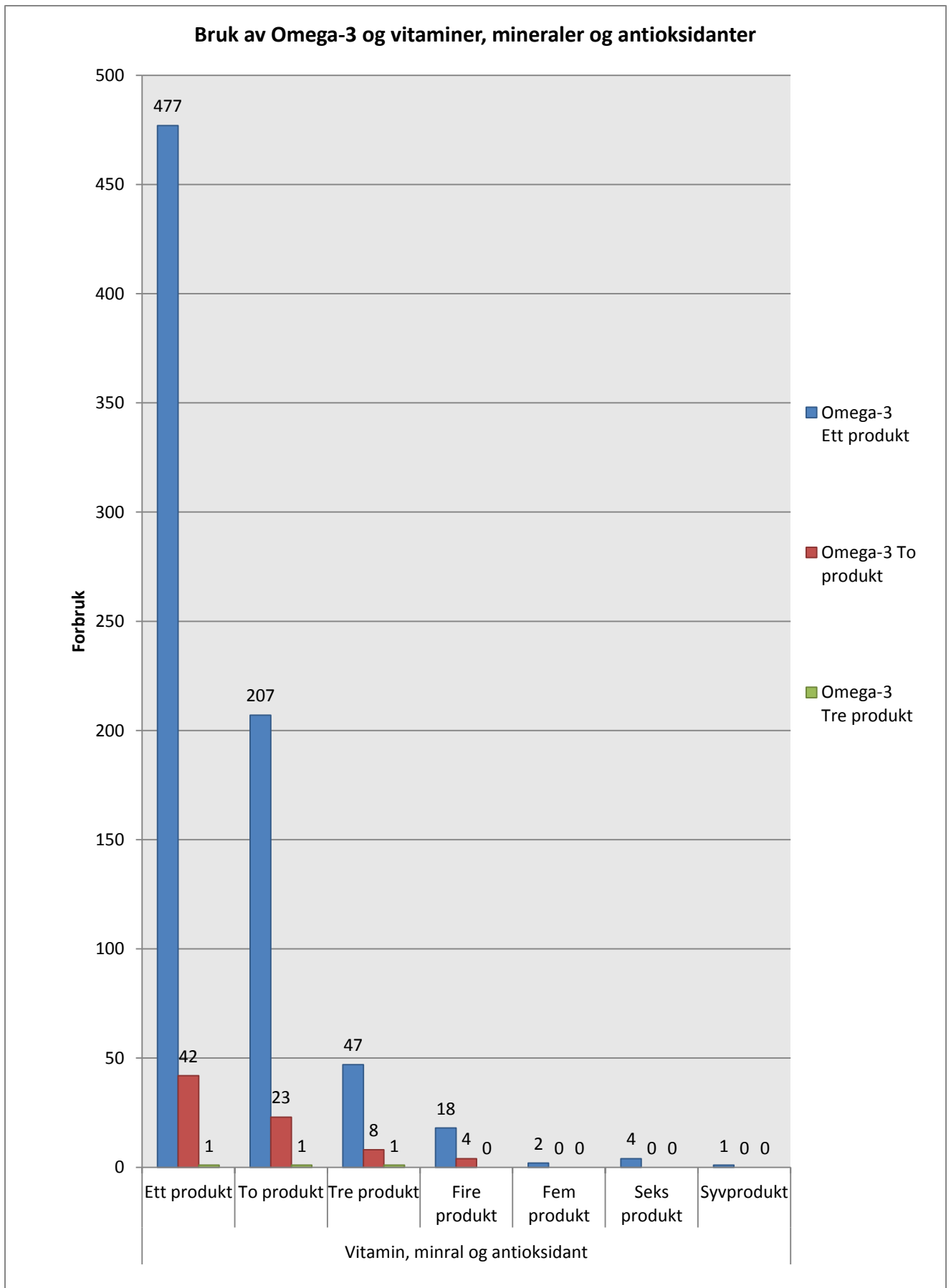
**Tabell 18: Bruk av ett eller flere vitamin, mineral og antioksidant produkter (andelen (%) av totalpopulasjonen).**

<b>Vitamin, mineral eller antioksidant preparater</b>	<b>Antall</b>	<b>Prosent (%)</b>
<b>Total bruk av vitaminer, mineraler og antioksidanter</b>	<b>1 131</b>	<b>35,0</b>
Ett produkt	728	22,5
To produkter	302	9,3
Tre produkter	68	2,1
Fire produkter eller mer	33	1,0
<b>Total ikke-bruk av vitaminer, mineraler og antioksidanter</b>	<b>1 988</b>	<b>61,5</b>
Ikke bruker	1 470	45,5
Bruker andre kosttilskudd	518	16,0
<b>Ikke svart</b>	<b>112</b>	<b>3,5</b>
<b>Totalt i studien</b>	<b>3 231</b>	<b>100,0</b>

Av de tre kvinnene som bruker tre Omega-3 produkt i løpet av én uke var det en av kvinnene som også brukte et multivitaminprodukt. Hvis vi antar at denne kvinnen bruker alle produktene samtidig blir den totale døgndosen av fettløselige vitaminer som følger: vitamin A (800 µg), vitamin D (71 mg), vitamin E (34,7 mg) og Omega-3 (3 680 mg).

Av de 33 kvinnene som brukte flere enn fire vitamin/mineralprodukter i løpet av en uke var det en kvinne som brukte fem vitaminprodukter, hvorav to var multivitamin, to var fettløselige vitaminer og ett produkt var klassifisert som vannløselige vitaminer. Hvis vi tar utgangspunkt i at kvinnen tar alle produktene på én gang blir den maksimale døgndosen av vitaminene som følger: vitamin A (500 µg), vitamin D (40 µg), vitamin E (310 mg), vitamin K (100 µg) og vitamin C (2 060 mg).

For å se sammenhengen mellom bruk av vitamin- og Omega-3 produkter, se figur 5.



Figur 5: Potensielt overforbruk ved kombinasjon av vitaminer og Omega-3 produkter.

#### 5.4.2. Potensielle interaksjoner mellom urter og legemidler

Totalt sett i studien er det én av to Johannesurtbrukere, én av fire Ginkgo-brukere, 71,2 % av 59 hvitløksbrukere, 71,4 % av 21 tranebærsbrukere og 68,4 % av 76 Ginseng-brukere som bruker legemidler (tabell 19). Ingen av disse brukerne har kjente interaksjoner med legemidler.

**Tabell 19: Forbruket av kosttilskudd, som har en interaksjonsfare, innenfor de ulike legemiddelkategoriene.**

	Johannesurt	Ginkgo	Hvitløk	Tranebær	Ginseng
	%	%	%	%	%
<b>Legemiddelbruk totalt</b>	50,0	25,0	71,2	71,4	68,4
<b>Gastrointestinalplager og stoffskifte</b>	0,0	0,0	10,2	7,8	9,2
<b>Hjerte, kretsløp og blod</b>	0,0	0,0	28,8	28,6	14,5
<b>Muskler, skjelett, ledd og smerter</b>	0,0	25,0	15,3	19,0	22,3
<b>Astma, KOLS og allergi</b>	0,0	0,0	10,2	19,0	6,6
<b>Kjønns hormoner (inkl. P-piller)</b>	0,0	25,0	5,1	9,5	10,4
<b>HT</b>	0,0	0,0	18,6	23,8	26,3
<b>Hormoner til systemisk bruk</b>	0,0	0,0	6,8	14,3	11,8
<b>Nervesystemet</b>	0,0	0,0	13,6	7,8	7,9
<b>Diverse legemidler</b>	50,0	0,0	5,1	14,3	1,3
<b>Total* antallet i studien</b>	2	4	59	21	76

\* Total studiepopulasjon er 3 231. Kvinnene som ikke bruker Johannesurt, Ginkgo, hvitløk, tranebær eller ginseng (n = 3 069) ble ekskludert fra denne analysen.



## **6. Diskusjon**

### **6.1. Styrker og svakheter**

#### **6.1.1. Datainnsamling**

Kvinner og kreft-studien har et stort antall deltagere (172 509 kvinner per høsten 2011) og er et representativt utvalg av middelaldrende kvinner i Norge. En undersøkelse av den eksterne validiteten til Kvinner og kreft-studien i 2003 fant lite forskjell mellom det studiedeltakerne svarte på spørsmålet om antall års skolegang og det de fant i de nasjonale registrene [65]. Det samme gjaldt for andre sentrale variabler. Dette tyder på at Kvinner og kreft-studien er representativ for den middelaldrende kvinnelige befolkningen i Norge.

Når man foretar en tverrsnittsstudie, slik som det er blitt gjort i denne masteroppgaven, kan man regne ut prevalensen i studien. Siden Kvinner og kreft-studien er representativt for populasjonen av middelaldrende kvinner i Norge, kan vi trekke en konklusjon med at det er slik det ser ut i populasjonen på det tidspunktet dataene ble samlet inn (2003-2006). Vi kan på den andre siden ikke trekke noen årsakssammenheng mellom den informasjonen vi får ut fra denne oppgaven, siden vi ikke vet hva som kom først av eksponeringen og utfallet. Resultatene i denne oppgaven kan imidlertid danne hypoteser for nye studier.

Det er lite frafall i Kvinner og kreft-studien, og jo lengre tid det går, jo færre faller fra. Dette kan gjøre at man får flere av de som er friske eller de som er redde for å få kreft. Det er vist i tidligere studier at de som bruker kosttilskudd har høyere utdanning og høyere årslønn enn gjennomsnittsbefolkningen [66, 67]. Det kan påvirke den eksterne validiteten i tverrsnittstudiet siden vi kan få en høyere andel kosttilskuddbrukere eller kvinner med (meget) god selvopplevd helse enn det som er tilfellet i hele populasjonen. Oppgaven har ikke omfattet å se på forskjellen i sentrale variabler mellom de som deltar for første, andre eller tredje gang. Men en slik analyse kunne belyst om frafall har betydning for generaliserbarheten i studien.

I Mor og barn-studien har de sett på om det er en signifikant forskjell mellom det de gravide kvinnene skriver i en matdagbok og det de gravide kvinnene svarer i en spørreundersøkelse. Det ble tatt blodprøver for å måle biomarkører på matinntak. Det viste seg å være like pålitelig om en kvinne tok en spørreundersøkelse eller om de skrev en dagbok [30]. Dette

viser at spørreskjema kan gi god validitet for en studie. I Kvinner og kreft-studien svarer deltakerne på bruk av kosttilskudd/legemidler i løpet av sist uke, såkalt nå-bruk. I 2008 ble det vist at det er god overensstemmelse mellom selvrapportert HT-bruk og kvinnenes hormonkonsentrasjoner i plasma, i Kvinner og kreft-studien [68]. Dette viser god intern validitet for nå-bruk av HT. Det er grunn til å anta at spørsmål om legemiddelbruk for øvrig har tilsvarende god intern validitet siden det spørres om bruk i en kort tidsperiode (siste uke). Det er derfor sannsynlig at vi kan stole på det kvinnene i Kvinner og kreft-studien rapporterer om sin bruk av legemidler og kosttilskudd.

Man kunne ha gjort en validering av legemiddelforbruket i Kvinner og kreft-studien ved å kontrollere forbruket mot reseptregisteret (NorPD). Reseptregistret har imidlertid også sine begrensninger, bl.a. dekker det kun reseptpliktige legemidler. I en slik validering kan derfor legemiddelforbruket i Kvinner og kreft-studien bli høyere enn det NorPD vil vise. En annen fordel med NorPD ville vært diagnosekodene på blåreseptene, som kunne gitt mer eksakt informasjon om sykdommen/tilstanden som ligger til grunn for den delen av legemiddelbruken som refunderes av NAV.

I spørsmål som omhandler røyking og vekt kan det være et potensiale for underrapportering, siden dette kan føles stigmatiserende for kvinnen. Den reelle andelen av røykere og det reelle BMI-gjennomsnittet kan være litt høyere enn det resultatene viser. Det burde imidlertid ikke være forskjell i underrapporteringen mellom de gruppene som sammenlignes i denne oppgaven, som kosttilskuddbrukere og ikke-brukere, og det vil dermed være liten skjevhet i resultatet.

Et annet problem er spørsmål som innebærer subjektiv vurdering. Selvopplevd helse er et eksempel på en variabel det kan være vanskelig å tolke fordi kvinnenes oppfatning av helse vil kunne variere. Også her må vi kunne anta at variasjonen er like stor i de gruppene som blir analysert.

En svakhet er at ikke alle spørreskjemaene er helt like for enkelte av variablene, noe som førte til at vi måtte ta noen grep for å gjøre kategoriene sammenlignbare og kunne inkludere alle deltakerne i analysene. Som nevnt tidligere hadde ikke alle blodskjemaene spørsmål om P-piller. Dette kan ha ført til at man har fått færre brukere av P-piller enn det som faktisk var

tilfellet. Det kan også ha påvirket andelen som ellers ville ha krysset av nei på dette spørsmålet. I pulje 77, 98 og 107 hvor spørsmålet om p-pillebruk manglet, ble alle kvinner klassifisert som ikke-brukere hvis de ikke hadde rapportert P-pillebruk i blodskjemaet. Måten det kan påvirke resultatene på er ved at man kan potensielt få en mindre andel brukere og en større andel ikke-brukere av P-piller enn det som faktisk er tilfellet. Dette vil ikke ha så stor innvirkning på resultatet siden skjemaene ble innhentet samtidig.

Et annet spørsmål som ikke var med i alle blodskjemaene var spørsmålet om soyabruk. Dette kan ha påvirket resultatene ved at vi kan få en underestimert av antall brukere av soyatilskudd, og en tilsvarende overestimert av ikke-brukere. Altså en såkalt misssklassifisering. I pulje 4 og 18, hvor spørsmålet ikke var med, ble kvinnene som hadde informert om bruk av soya i kosttilskuddsspørsmålet klassifisert som brukere, mens de andre ble klassifisert som ikke-brukere. Misssklassifiseringen vil ikke ha så stor innvirkning på resultatene, siden informasjonene er innhentet samtidig.

I et spørreskjema vil det alltid ligge et potensiale for feiltolking. Et spørsmål fra blodskjemaet som kan feiltolkes er; *“Har du menstruasjon?”*, med svaralternativene Ja, Nei, Uregelmessig eller Gravid. Noen kvinner kan ha svart nei siden de ikke har menstruasjon akkurat den dagen de svarer på spørsmålet, andre vet ikke at det er legemidlene som gjør at de ikke har menstruasjon, mens andre rett og slett ikke vet hvor de skal krysse av. Noen kan også krysse av uregelmessig siden de ikke har menstruasjon på akkurat samme dag i måneden. Noen svarer “regelmessig” fordi de bruker hormonterapi som gir dem månedlige blødninger. Svarene på dette spørsmålet kan med andre ord ikke oversettes direkte til menopausalstatus og resultatene må tolkes deretter.

Det at det ikke var “meget dårlig” i svaralternativet i alle hovedskjemaene burde ikke ha så alt for stor innvirkning på resultatene, siden det er rimelig å anta at de kvinnene som vil se på sin helse som meget dårlig (n = 11), ville ha krysset av dårlig hvis meget dårlig ikke var noe svaralternativ.

### **6.1.2. Kategorisering av legemiddel i henhold til ATC-systemet**

Ut i fra tidligere erfaring ser denne klassifiseringen av legemidlene ut som den fungerer. Et problem er at vi ikke vet hvilken sykdom/tilstand legemiddelbrukerne har, og vi må bare anta dette. I noen av kategoriene er det undergrupper som kunne vært interessante å se på. For eksempel er det en stor andel diabetikere i kategorien “Gastrointestinalplager og stoffskifte”. På den andre siden risikerer man at gruppene blir svært små og at man minster styrke i de statistiske analysene.

### **6.1.3. Kategorisering av kosttilskudd etter innhold**

Noen av kvinnene som hadde krysset av at de brukte soyatilskudd (n = 6) hadde rapportert bruk av preparater hvor vi ikke fant dokumentasjon for innhold av soya. Disse ble flyttet over til kosttilskuddvariabelen og plassert i kategoriene “Omega-3” (n = 1), “Annet” (n = 4) og “Urter og urteekstrakt” (n = 1). Disse kvinnene beholdt sin status som soyabrukere. Det ligger derfor litt usikkerhet i om de er soyabrukere eller ikke, men siden de har krysset for soyabruk er sannsynligheten stor for at de er brukere. De utgjør dessuten kun en liten andel av soyabrukerne.

Ved å sette inn alle produkter som inneholdt Omega-3 i kategorien “Omega-3 produkter”, vil produkter som i tillegg inneholder vitaminer, mineraler og andre stoffer ikke bli kategorisert inn i disse kategoriene. Dette betyr at andelen brukere av spesielt “Vitaminer, mineraler og antioksidant”-kategorien vil være noe underestimert i studien.

Kategoriseringen har også ført til at noen preparatgrupper inneholder produkter som brukes mot mye forskjellig – oppsummeringskategorier. En av disse gruppene er “Urter og urteekstrakt”. Som kategorien selv indikerer, inneholder den urter, men der stopper også likheten mellom produktene internt i denne kategorien. Det er alt fra ginseng til rødkløver, og kvinnene kan bruke urtene som hårkur, for å få energi eller forebygge hetetokter. Resultatene for oppsamlingskategoriene blir derfor vanskelig å tolke. Vi har ingen opplysninger om bruksområde i blodskjemaet. En mulig løsning kunne vært å bruke preparatenes markedsførte hovedbruksområde. Dette innebærer imidlertid en tidkrevende kartlegging av preparatene, noe masteroppgaven ikke gav rom for. Andre oppsamlingskategorier er “Ukjent” og “Annet”. I tillegg til variasjonen i innhold for preparatene som inngår i disse kategoriene, er det få brukere. Dersom det skulle være noen faktiske sammenhenger mellom bruken i disse



kosttilskuddkategoriene og andre faktorer, for eksempel legemiddelbruk, så vil vi derfor ikke ha statistisk styrke til å finne dem.

#### **6.1.4. Kategorisering av feilbruk**

Grunnen til at feilbruk ble klassifisert på den måten som det er blitt i denne oppgaven er at det var ønskelig å se om det var noen potensielle interaksjoner mellom kosttilskudd og legemidler, og om det var noe potensiell fare for overforbruk av vitaminer og da spesielt fettløselige. Spørreskjemaet er ikke laget med tanke på å undersøke dette, og jeg lagde derfor variabler som beskrev bruk av flere kosttilskudd samtidig. Siden vi ikke vet om kvinnene tar kosttilskuddene sammen og om de tar det samme dag, kan dette føre til at kvinner som ikke tar flere kosttilskudd samtidig, feilaktig har blitt klassifisert som at de har et potensiale for overforbruk. Det er derfor mulighet for at overforbruk av vitaminer er overestimert.

Mulige interaksjoner mellom kosttilskudd og legemidler ble undersøkt ved å kartlegge bruk av noen utvalgte kosttilskudd og legemidler som har kjente eller potensielle interaksjoner med legemidler. Dette betyr at det kan være kvinner som bruker andre uheldige kombinasjoner av kosttilskudd og legemidler, dvs. interaksjoner som ikke er dokumentert.

Analyseringen av feilbruk ble gjennomført på en delvis kvalitativ måte, siden jeg trakk ut to kvinner med spesielt høyt antall preparater, for så å regne ut døgndosen. Hvis man skulle ha gjort denne prosessen på en kvantitativ måte, måtte vi først ha funnet hvor mye alle de ulike vitamin og Omega-3 preparatene inneholdt for så og se hvem som hadde høyest dose inntak av de ulike vitaminene. Dette er med andre ord en veldig tidkrevende jobb. Måten jeg har gjort det på viser i stedet eksempler. Hvis man bruker flere preparater innenfor samme kategori er det en stor mulighet for at det er et potensiale for overforbruk. Den kvantitative delen av undersøkelsen av feilbruk bestod i å beregne antall personer med mer enn ett preparat i hver kategori. Dette gav altså prevalensen av potensielt overforbruk, ikke reelt overforbruk.

#### **6.1.5. Statistikk**

Det kan oppstå tilfeller hvor gruppeinndelingen fører til at det blir så få brukere at de statistiske resultatene ikke er valide, slik som ved gravide hvor det bare er åtte kvinner. Kji-kvadrattest er valid så lenge det ikke er for få personer i tabellcellene for forventet antall. I

variabelen menstruasjonsstatus er det svært får gravide ( $n = 8$ ). Disse ble ekskludert fra analyser hvor menstruasjonsstatus inngikk fordi testen ellers ville vært ugyldig, pga. at forventet verdi var under én i en av tabellcellene. Ved testing av forskjell i gjennomsnittlig BMI mellom brukere og ikke-brukere av kosttilskudd og legemidler (ANOVA), var det signifikant brudd på forutsetningen om homogen varians i flere av testene (“Kosttilskuddbruk totalt”, “Omega 3”, “Vitaminer, mineraler og antioksidanter”, “Legemiddelbruk totalt”, “Gastrointestinalplager og stoffskifte”, “Hjerte, kretsløp og blod” og “Nervesystemet”). Resultatene av disse testene må derfor tolkes med forsiktighet.

Det er foretatt mange statistiske analyser i denne oppgaven. Siden signifikansnivået er satt til 5 % betyr det at ved hundre analyser tillater jeg at jeg kan finne en signifikant sammenheng som egentlig ikke eksisterer i fem av dem. Det kan med andre ord være en mulighet for at enkelte av de signifikante resultatene i denne oppgaven er såkalte falske positive.

## **6.2. Drøfting av resultatene**

### **6.2.1. Forbruk av legemidler og kosttilskudd**

Totalt i studiepopulasjonen bruker 65 % legemidler, av disse kvinnene bruker 74 % også kosttilskudd. Dette samsvarer godt med resultatene fra en amerikansk studie fra 2010 [19]. Totalt kosttilskuddbruk er 73 %, dette samsvarer godt med det resultatene Nakling fikk i sin masteroppgave fra 2008 (76 % av kvinnene i Kvinner og kreft-studien brukte kosttilskudd).

I Norge er legene mer skeptiske til alternativ behandling, og det er et stort skille mellom konvensjonell og alternativ behandling, selv om noe skepsis begynner å viskes ut [69]. Det er vist at sykepleiere er mer åpne for alternativ behandling, enn det leger er, og at de mannlige legene er mer skeptiske enn sine kvinnelige kollegaer. En studie fra 2001 viste at nesten 25 % av alle sykehus i Norge hadde tilbud om alternativ behandling til sine pasienter [70]. I oppfølgingsstudien fra 2010, hvor de sammenlignet Norge og Danmark, fant NAFKAM (Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin) ut at andelen av norske sykehus som ga tilbud om alternativ behandling hadde økt med 50 %, mens Danmark lå på samme nivå som det Norge gjorde i 2001 [71].

Det er en sammenheng mellom faktorene alder, menstruasjonsstatus, røyking, selvopplevd helse og BMI, og bruk av hhv. legemidler og kosttilskudd. Hovedsakelig er det dobbeltbruk

og ikke-bruk som utgjør denne forskjellen siden dette er ytterpunktene. Dobbelbrukerne er eldre enn de andre brukergruppene. Dette kan ha en sammenheng med at jo eldre man er, jo større er sannsynligheten for at man vil begynne med legemidler. Hvis vi sammenligner dette med det vi så i figur 3 kan vi se at andelen ikke-brukere synker når dobbeltbruken øker. Vi ser den samme trenden i de andre variablene. De som *bare* bruker kosttilskudd *eller* legemidler ligger litt i mellomsjiktet, i den ene variabelen ligner trenden på dobbeltbrukerne i den andre ligner den på ikke-brukerne. Grunnen til dette er uvisst og bør studeres nærmere.

Brukerne av legemidler for “Astma, KOLS og allergi” skiller seg ut i forhold til de andre legemiddelkategoriene, ved at de bruker mest kosttilskudd. Det er som forventet siden “Astma, KOLS og allergi” er en kategori med mange kronikere [24, 26]. Kronikere er oftere mer åpen for bruk av kosttilskudd [41], enn ikke-kronikerne. I gruppene “Hjerte, kretsløp og blod” og “Muskler, skjelett, ledd og smerter” er det også noe mer forbruk av kosttilskudd enn de andre legemiddelkategoriene. Men i lyset av dette er det overaskende at det er ingen forskjell i bruk av kosttilskudd mellom brukere og ikke-brukere av “Gastrointestinalplager og stoffskifte”. Man skulle kunne tenke seg at “Gastrointestinalplager og stoffskifte”-kategorien ville ha en statistisk signifikant forskjell i bruk av Omega-3, vitaminer og lignende, siden det er en del kronikere i denne gruppen, bl.a. diabetikere. Kanskje er det slik at diabetikere ikke har like mye plager i det daglige som det for eksempel reumatikere og astmatikere har, og at de ikke føler det samme behovet for å ta kosttilskudd. Kvinnene som bruker HT har også høyere forbruk av mange typer kosttilskudd enn ikke-brukerne. Dette kan ha noe med at de prøver å få bukt med overgangsplager og derfor bruker det som sies å ha effekt mot det, for eksempel preparater som inneholder soya og nattlysolje (Fettsyrer uten Omega-3”).

“Vitamin, mineraler og antioksidanter” skiller seg mest ut blant legemiddelkategoriene, med høyere bruk i de fleste legemiddelkategoriene. Det kan være at kvinner som har en sykdom, ønsker å ha mer kontroll over sykdommen sin og derfor tar mer vitaminer forebyggende, enn de kvinnene som ikke bruker legemidler, uavhengig av hvilken sykdom det gjelder.

### **6.2.2. Menstruasjonsstatus og alder**

Det er en kjensgjerning at jo eldre man blir, jo mer legemidler bruker man, og med økende alder går flere kvinner over i menopause. Det var derfor som forventet at kvinnene med opphørt menstruasjon brukte mer legemidler totalt sett enn de andre kvinnene. Dette gjelder særlig bruk av legemidler i gruppen “Hjerte, kretsløp og blod”, hvor sykdommene som ligger

til grunn for bruk av slike midler, øker i insidens med økende alder. Dette resultatet samsvarer med at gjennomsnittsalderen i de ulike legemiddelkategoriene stort sett ligger over populasjonsgjennomsnittet.

Bruken av kjønnshormoner er høyest blant kvinner med regelmessig menstruasjon. Dette er også som forventet, siden hovedandelen av legemidlene i denne kategorien er P-piller, og når man ikke har menstruasjon lenger trenger man heller ikke å bruke P-piller. Dette samsvarer godt med gjennomsnittsalderen i denne kategorien.

Et svar som er litt overraskende er at det er flere som bruker HT blant kvinner med regelmessig menstruasjon som bruker HT blant kvinner med uregelmessig menstruasjon enn blant kvinner med uregelmessig menstruasjon, og aller mest HT-bruk blant kvinner som rapporterer at menstruasjonene har opphørt. Med antakelsen om at de med uregelmessig menstruasjon i større grad representerer kvinner i overgangsalderen, burde det egentlig ha vært størst HT-andel i denne gruppen. Resultatene for soyatilskudd står mye mer til forventningene i så måte. Kvinnene med uregelmessig menstruasjon brukte også mest “Urter og urteekstrakter” (20 %). Dette kan komme av at kvinner i overgangsalderen bruker tilskudd som sies å ha en viss effekt på hetetokter og lignende, for eksempel rødkløver. Denne kategorien går litt hånd i hånd med soyatilskudd. Soyatilskudd markedsføres med effekt på klimakterieplager og det var derfor ikke overraskende at det var mest brukere av soyatilskudd blant kvinner med uregelmessig menstruasjon. Det kan være flere årsaker til at jeg ikke finner samme mønster for HT og soya. Kanskje kvinnene med opphørt menstruasjon bruker HT for å unngå tørr skjede, siden dette er symptomer som kommer senere etter menopausen, mens soya brukes mot hetetokter, som er et tidlig tegn på menopausen. En annen forklaring kan være at kvinner som har krysset av for opphørt menstruasjon bruker et kontinuerlig HT-preparat (eks. Kliogest®), altså som stopper menstruasjonen. Tilsvarende kan man tenke seg at HT-brukere som oppgir at de har regelmessig menstruasjon, har dette pga. sykliske HT-preparater (eks. Trisekvens®), altså at HT-bruken gir regelmessige, månedlige blødninger.

Resultatene over forbruket av kosttilskudd relatert til menstruasjonsstatus (tabell 8), forteller oss først og fremst at det er Omega-3-bruken som varierer mest mellom menstruasjonskategoriene, og som bidrar til at det er forskjell i total kosttilskuddbruk. Dette kan sammenlignes med at kosttilskuddbruken øker med økende alder. Det er de gravide som brukte mest kosttilskudd totalt (75 %), i forhold til populasjonsgjennomsnittet (73 %).

Gravide kvinner bruker kosttilskudd for både seg selv og barnet. I Norge har det siden 1998 vært anbefalt at fertile kvinner skal bruke folat mens de planlegger å bli gravid og i første trimester av svangerskapet, dette er for å forebygge nevralkrørsdefekt hos fosteret [72]. Av de kvinnene som var gravide, brukte seks kosttilskudd. Av disse seks brukte tre tran, én B-vitaminer, én multivitaminer og én homeopatmedisin for kvinner og én brukte urter (barbascoyam). Av disse er det først og fremst yamsrot som kan være et problem pga. manglende dokumentasjon på sikkerhet for fosteret. Som nevnt tidligere er det bare åtte kvinner og som er gravide. Dette fører til at prosentandelen forandrer seg kraftig med ett frafall eller tillegg i en kategori, og pga. dette er det at resultatene for gravide ikke er valide, og de gravide ble ekskludert fra analysen.

### **6.2.3. Røyking**

De som røyker bruker mer legemidler med effekt på nervesystemet enn de som ikke røyker. Dette er den eneste legemiddelgruppen som skiller seg ut relatert til røyking. To studier har vist at det er en sammenheng mellom depresjon og røyking [73, 74]. I den ene studie fra 2005 viste de at hvis en slutter å røyke vil behovet for bruk av psykotrope legemidler (antidepressiva, hypnotika og angstdempende legemidler) gå ned [73]. I motsetning til legemiddelbruk, ser vi en klar sammenheng mellom røyking og bruk av kosttilskudd. Kvinnene som bruker kosttilskudd røyker mindre enn de som ikke bruker kosttilskudd. Det kan ha med å gjøre at mange av kvinnene som bruker kosttilskudd er helsebevisste, og at de derfor ikke røyker siden de vet at røyking er ugunstig for en god helse. Det er som forventet at de som røyker bruker mindre kosttilskudd enn de som ikke røyker. Det er vist at det er en sammenheng mellom inntak av tran og helsebevissthet, ved at røykere bruker mindre tran enn ikke-røykere [48]. De to gruppene hvor andelen røykere og ikke-røykere er så å si like er blant "Urter og urteekstrakt" og "Ukjent".

### **6.2.4. Selvopplevd helse**

Kvinnene som opplever sin helse som dårlig bruker klart mer legemidler enn de med god eller meget god helse, både totalt og for hver legemiddelkategori. Dette kan ha noe med at disse kvinnene har en kronisk sykdom og derfor må bruke legemidler for å holde den i sjakk. Mennesker som bruker mange legemidler kan føle at helsen er dårlig.

Vi ser ikke det samme mønsteret for kosttilskuddbruk. Kvinner med dårlig og god helse bruker like mye. Et mulig unntak er kategorien “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” der kvinnene som opplever sin helse som dårlig bruker mest (grensesignifikant). Det er tidligere vist at kvinnene i Kvinner og kreft-studien som bruker tran har en høyere hyppighet av dårlig selvopplevd helse [48], men vi finner altså ingen sterk sammenheng i denne studien i forhold til hva man skulle forvente. Grunnen til dette kan være at de som bruker kosttilskudd føler seg friskere, og at de bruker kosttilskudd for å forbygge sykdom.

En svakhet er at vi ikke vet hvilken sykdom kvinnene har, man kan bare gjøre antagelser om de er kronikere eller ei. Når kvinnene skriver at de bruker for eksempel paracetamol eller ibuprofen vet vi ikke om det er reseptfritt, dvs. brukt mot forbigående plager, eller reseptbelagt, noe som trolig innebærer mer langvarige, kroniske plager.

Kvinnene som opplever helsen sin som dårlig bruker mer Omega-3 produkter enn de andre kvinnene. Dette kan være fordi at det er en del kronikere som ser på sin helsetilstand som dårlig. Det finnes mange som bruker Omega-3 for å bedre ledd eller hjerte. Omega-3 skal være godt for “alt”, og det anbefales å ta Omega-3 tilskudd hvis man ikke spiser fet fisk mer enn tre ganger i uken.

### **6.2.5. BMI**

Gjennomsnittet i BMI i populasjonene er på 25,7 kg/m<sup>2</sup>. I henhold til BMI-klassifiseringen vil dette si at kvinnene i denne studien er en anelse overvektig. Kvinnene som bruker legemidler har hovedsakelig en høyere BMI enn gjennomsnittet. Særlig høyt over gjennomsnittet ligger legemiddelkategoriene “Hjerte, kretsløp og blod” (27,8 kg/m<sup>2</sup>) og “Gastrointestinalplager og stoffskifte” (28,1 kg/m<sup>2</sup>). “Gastrointestinalplager og stoffskifte” -kategorien omfatter kvinnene som har diabetes, og de fleste av disse personene har diabetes type 2. Abdominal fedme er en kjent risikofaktor for type 2 diabetes [75]. Mange sliter også med å gå ned i vekt selv om de bruker den så kalte grønne resepten, med mosjon og kostholdsforandringer. “Hjerte, kretsløp og blod” ligger også over gjennomsnittet BMI, signifikant høyere enn for ikke-brukerne. Dette kan være fordi at de vet at de har problemer med hjertet og ikke beveger seg så mye for å unngå anstrengelse, eller så har de fått hjerteproblemer pga. overvekt. Dette er noe denne studien ikke kan besvare siden vi ikke vet hva som kom først av eksponeringen og endepunktet.

De legemiddelkategoriene som skiller seg ut i andre enden av skalaen er de som bruker “Kjønns hormoner” (25,2 kg/m<sup>2</sup>) og “HT-bruk” (25,1 kg/m<sup>2</sup>). Kanskje er disse kvinnene mer aktive enn den generelle befolkningen. De ligger litt over normalen i snitt (18,5 < BMI < 25), men det er ikke mye.

Kvinnene som bruker kosttilskudd har en lavere BMI enn gjennomsnittet i populasjonen (25,7 kg/m<sup>2</sup>), med unntak av kategoriene “Fettsyrer uten Omega-3” (26,3 kg/m<sup>2</sup>) og “Annet” (26,0 kg/m<sup>2</sup>). Det er få kvinner som er brukere av disse kategoriene (henholdsvis 217 og 131) – dette kan føre til at hvis flere av kvinnene har en høy BMI, så vil de trekke opp gjennomsnittet betraktelig i forhold til andre kosttilskuddkategorier som har flere brukere, slik som “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” (n = 1 131). I andre studier er det vist at det er en assosiasjon mellom bruk av kosttilskudd og lav BMI, men det er lite undersøkt på ulike typer kosttilskudd [66, 67, 76].

#### **6.2.6. Overforbruk og potensiale for interaksjoner**

Kvinner og kreft-studien er ikke laget for å lete etter feilbruk av legemidler og kosttilskudd, men allikevel ble det funnet noen potensielle farer for feilbruk. Bruk av mer enn ett Omega-3-produkt eller vitamintilskudd forekom blant hhv. 4,7 % og 12,3 % av deltakerne. Jeg så nærmere på kvinnene som brukte aller mest av disse midlene; én blant storforbrukere av Omega-3 og én blant storforbrukere av vitaminer. Blant kvinnene som brukte problemurtene Johannesurt, Ginkgo, ginseng, tranebær og hvitløk ble det ikke funnet noen interaksjoner, men det utelukkes ikke allikevel at det kan finnes noen form for interaksjoner hos kvinnene i studien, siden det finnes lite dokumentasjon på dette området.

#### **Omega-3 bruker**

Kvinnen brukte tre Omega-3 produkter. Dersom min forutsetning stemmer og hun bruker dette daglig over tid, vil hun få i seg syv ganger så mye D-vitamin enn det som er den maksimale anbefalte døgndosen, mens E-vitamin nivået ligger fem milligram over.

#### **Vitaminbruker**

Kvinnen som brukte fem vitaminprodukter og ett omega-3 produkt i løpet av én uke, risikerer å få i seg høye doser av A-, D- og E-vitamin. E-vitaminsdosen hennes ligger ti ganger høyere enn anbefalt øvre grense. Hvis kvinnen bruker dette over lengre tid kan det føre til

oppbygninger av vitaminene i fettvevet og kan føre til helsemessige problemer. Høyt A-vitamininntak over tid øker risiko for kreft, mens høyt inntak av E-vitamin gir økt total dødelighet [10, 46]. Hun har også et litt høyt forbruk av K-vitamin, men dosen ligger langt under den maksimale dosen. Kvinnene har også fått i seg en stor dose C-vitamin. Denne dosen er dobbelt så stor som den maksimale anbefalte døgndosen. Det er mange som bruker en såkalt C-vitaminbombe når de er forkjølet. C-vitamin er vannløselig og skilles ut via urinen. De eneste som må passe seg for så store doser med C-vitamin er personer som har nyresvikt eller andre problemer med nyrene. Kvinnen bruker et preparat med navn IDO-E, det er i dag avregistrert fra det norske markedet, men ble brukt til pasienter med E-vitaminmangel.

Hvis vi ser på forbruket av for eksempel A-vitamin hos kvinnen som brukte fem vitaminprodukter i løpet av én uke (800 µg), ser vi at det er på et akseptabelt nivå, vi kan derfor ikke se bort i fra at kvinnene som bruker flere produkter som inneholder vitaminer og mineraler er oppmerksomme på faren. Det er derfor en mulighet for at de kvinnene som bruker ett eller to produkter av hhv. Omega-3 og “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” har et større feilbrukspotensiale siden de ikke er obs på det.



## 7. Konklusjon

Det er en sammenheng mellom legemiddelbruk og kosttilskuddbruk. Førtiåtte prosent av kvinnene i studien brukte både legemidler og kosttilskudd. Dette er noe helsepersonell bør være oppmerksomme på.

I de fire brukerkategoriene var det ytterpunktene dobbeltbruk (kosttilskudd og legemidler) og ikke-bruk (verken kosttilskudd eller legemidler) som skilte seg mest fra hverandre. Dobbeltbrukerne er noe eldre kvinner med opphørt menstruasjon, større grad av fedme, dårligere selvopplevd helse og de røyker mindre enn de som verken tar kosttilskudd eller legemidler.

Legemiddelbrukerne i “Astma, KOLS og allergi”-kategorien bruker mest kosttilskudd, mens “Vitaminer, mineraler og antioksidanter” er kosttilskuddkategorien med størst variasjon mellom legemiddelbrukere og ikke-brukere.

Røykere bruker generelt like mye legemidler som ikke-røykere, unntatt legemidler for “Nervesystemet”, der de bruker mye mer enn ikke-røykerne. Både selvopplevd helse og menstruasjonsstatus har betydning for legemiddelbruk, mens sammenhengen er mye svakere for kosttilskuddbruk.

Opgaven viser et potensiale for overforbruk av vitaminer blant middelaldrende kvinner, mens forekomsten av kjente interaksjoner mellom legemidler og urter er ubetydelig.



## 8. Referanser

1. Lov om alternativ behandling av sykdommer mv. § 2 Lovens virkeområde, begreper mv. Tilgjengelig fra: <http://lovdata.no/all/tl-20030627-064-0.html>, Lastet ned: 06.12.2011 2011, Sist oppdatert: 02.12.2011, *Lovdata*.
2. The Anatomical Therapeutic Chemical Classification System with Defined Daily Doses (ATC/DDD). Tilgjengelig fra: <http://www.who.int/classifications/atcddd/en/>, Lastet ned: 01.12 2011, *Verdens helseorganisasjon*.
3. Anatomisk terapeutisk kjemisk legemiddelregister, *Felleskatalogen 2012*, B. Jansen, Editor 2012, Fagbokforlaget. s. 1c.
4. Eine, M. and H. Flaatten, T23.1.1.1 Underernæring, *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell 2010*, T. Fjeldstad, Editor 2010, Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhandbok: Oslo. s. 597.
5. Tradisjonell Medisin: Definisjoner. Tilgjengelig fra: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>, Lastet ned: 22.11. 2011, *Verdens helseorganisasjon*.
6. Import fra land utenfor EØS-området. Tilgjengelig fra: [http://www.legemiddelverket.no/templates/InterPage\\_74443.aspx](http://www.legemiddelverket.no/templates/InterPage_74443.aspx), Lastet ned: 30.04. 2012, Sist oppdatert: 12.10.2005, *Statens legemiddelverk*.
7. Helsekost. Tilgjengelig fra: [http://snl.no/.sml\\_artikkel/helsekost](http://snl.no/.sml_artikkel/helsekost), Lastet ned: 22.11. 2011, *Store norske leksikon*.
8. Forskrift om kosttilskudd. Tilgjengelig fra: <http://lovdata.no/for/sf/ho/to-20040520-0755-001.html#3>, Lastet ned: 25.04. 2012, *Lovdata*.
9. Tømmerberg, I. Veileder for kosttilskuddforskriften, Kapittel 7 Administrative bestemmelser. Tilgjengelig fra: [http://www.mattilsynet.no/portal/page?\\_pageid=54,40083&\\_dad=portal&\\_schema=P ORTAL&navigation1\\_parentItemId=2023&navigation2\\_parentItemId=2023&navigation2\\_selectedItemId=2225&\\_piref54\\_40088\\_54\\_40083\\_40083.artSectionId=5426&\\_piref54\\_40088\\_54\\_40083\\_40083.articleId=19253](http://www.mattilsynet.no/portal/page?_pageid=54,40083&_dad=portal&_schema=P ORTAL&navigation1_parentItemId=2023&navigation2_parentItemId=2023&navigation2_selectedItemId=2225&_piref54_40088_54_40083_40083.artSectionId=5426&_piref54_40088_54_40083_40083.articleId=19253), Lastet ned: 07.12. 2011, Sist oppdatert: 23.08.2006, *Mattilsynet*.
10. Meltzer, H.M., et al., *Vitamin- og mineraltilskudd - nødvendig for god helse?* Tidsskr Nor Lægeforen, 2004. **124**(12): s. 1646-9.
11. Forskrift om legemidler §2-1 Definisjon av legemiddel, *Apotekboka 2009/2010*, Apotekforeningen: Oslo. s. 332.
12. Plantebaserte legemidler. Tilgjengelig fra: [http://www.legemiddelverket.no/templates/InterPage\\_82641.aspx](http://www.legemiddelverket.no/templates/InterPage_82641.aspx), Lastet ned: 18.05. 2012, Sist oppdatert: 23.12.2010, *Statens legemiddelverk*.

13. Naturlegemiddelutredningen - Høringsnotat. Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hd/hdk/2004/0004/ddd/pdfv/201994-naturlegemiddel.pdf>, Lastet ned: 07.12. 2011, *Regjeringen*.
14. Forskrift om legemiddelklassifisering, §4 Urtelisten. Tilgjengelig fra: [http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/app/gratis/www/docroot/for/sf/ho/to-19991227-1565-0.html&emne=klassifisering\\*%20%2b%20av\\*%20%2b%20legemidl\\*&&](http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/app/gratis/www/docroot/for/sf/ho/to-19991227-1565-0.html&emne=klassifisering*%20%2b%20av*%20%2b%20legemidl*&&) Lastet ned: 18.05. 2012, *Lovdata*.
15. Markedsstatistikk. Tilgjengelig fra: [http://brn.no/brn.no/Markedsstatistikk.b7C\\_wlbG5k.ips](http://brn.no/brn.no/Markedsstatistikk.b7C_wlbG5k.ips), Lastet ned: 25.04. 2012, *Bransjerådet for naturmidler*.
16. Geller, S.E. and F. Kronenberg, *Toward optimal health: the experts discuss the use of botanicals by women. Interview by Jody Godfrey Meisler*. J Womens Health (Larchmt), 2003. **12**(9): s. 847-52.
17. Qato, D.M., et al., *Use of prescription and over-the-counter medications and dietary supplements among older adults in the United States*. JAMA, 2008. **300**(24): s. 2867-78.
18. Skeie, G., et al., *Use of dietary supplements in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition calibration study*. Eur J Clin Nutr, 2009. **63**: s. S226-38.
19. Gardiner, P., M.B. Stargrove, and T.L. Dog, *Concomitant use of prescription medications and dietary supplements in menopausal women: an approach to provider preparedness*. Maturitas, 2011. **68**(3): s. 251-5.
20. NORGES OFFENTLIGE UTREDNINGER (NOU) 1998: 221 Alternativ medisin. Tilgjengelig fra: <http://www.odin.dep.no/hd/norsk/publ/utredninger/NOU/030005-020019/inn-bn.html>, Lastet ned: 07.12. 2011, *Regjeringen*.
21. Nakling, M., *Bruk av legemidler og kosttilskudd blant postmenopausale kvinner i ACUFLASH-studien*, 2008, Universitetet i Tromsø: Tromsø. s. 1-133.
22. Eisenberg, D.M., et al., *Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey*. JAMA, 1998. **280**(18): s. 1569-75.
23. Peng, C.C., et al., *Incidence and severity of potential drug-dietary supplement interactions in primary care patients: an exploratory study of 2 outpatient practices*. Arch Intern Med, 2004. **164**(6): s. 630-6.
24. Boyer, E., *Issues in the management of dietary supplement use among hospitalized patients*. J Med Toxicol, 2005. **1**(1): s. 30-4.
25. Mursu, J., et al., *Dietary supplements and mortality rate in older women: the Iowa Women's Health Study*. Arch Intern Med, 2011. **171**(18): s. 1625-33.
26. Ramm, J., *Helse – flere velger alternativt*. Samfunnsspeilet/Statistisk sentralbyrå, 2010(2): s. 33-9.

27. Velkommen til Kvinner og kreft. Tilgjengelig fra: [http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p\\_document\\_id=150476&p\\_dimension\\_id=88111&p\\_menu=42374&p\\_lang=2](http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p_document_id=150476&p_dimension_id=88111&p_menu=42374&p_lang=2), Lastet ned: 02.05. 2012, Sist oppdatert: 16.04.2012, *Kvinner og kreft*.
28. Lund, E., et al., *Cohort profile: The Norwegian Women and Cancer Study--NOWAC--Kvinner og kreft*. *Int J Epidemiol*, 2008. **37**(1): s. 36-41.
29. Undersøkelsen. Tilgjengelig fra: [http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p\\_document\\_id=150483&p\\_dimension\\_id=88111&p\\_menu=42374](http://uit.no/ansatte/organisasjon/artikkel?p_document_id=150483&p_dimension_id=88111&p_menu=42374), Lastet ned: 10.05. 2012, Sist oppdatert: 05.01.2012, *Universitetet i Tromsø*.
30. Brantsæter, A.L., et al., *Self-reported dietary supplement use is confirmed by biological markers in the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa)*. *Ann Nutr Metab*, 2007. **51**(2): s. 146-54.
31. Cranberry. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=958&ds=&name=CRANBERRY&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
32. Garlic. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=300&ds=&name=GARLIC&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
33. Vitamin E. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=954&ds=&name=VITAMIN+E&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
34. Nergård, C. and V. Solhaug, *Tranebær til forebygging av residiverende urinveisinfeksjoner*. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 2009. **129**(4): s. 303-4.
35. Vitamin A. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=964&fs=ND&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
36. Vitamin D. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=929&ds=&name=VITAMIN+D&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
37. Vitamin K. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=983&fs=ND&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.

38. Åsberg, A., B. Paulsen, and H. A., *Helsekost, naturmidler og naturlegemidler - Er bruken av disse midlene ukomplisert i dagend medisin?* Norsk Farmaceutisk Tidsskrift, 2005. **3**: s. 13-6.
39. Høyland, H.K., *Bruk av johannesurt mot mild depresjon.* Tidsskr Nor Lægeforen, 2011. **131**(8): s. 837-9.
40. St. John's wort. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=329&ds=&name=ST.+JOHN%27S+WORT&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
41. Tovar, R.T. and R.M. Petzel, *Herbal toxicity.* Dis Mon, 2009. **55**(10): s. 592-641.
42. Schjøtt, J., *Statiner og muskelbivirkninger.* Tidsskr Nor Lægeforen, 2000. **120**: s. 3729-31.
43. Ginkgo. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=333&ds=&lang=0>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
44. Ginseng, Panax. Tilgjengelig fra: <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=ND&pt=100&id=1000&ds=&name=Ginseng+%28GINSENG%2c+PANAX%29&lang=0&searchid=34347949>, Lastet ned: 29.04. 2012, Sist oppdatert: 27.04.2012, *Natural Medicines Comprehensive Database*.
45. Iversen, P., L 23.1.1 Fettløselige vitaminer - perorale preparater, *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell 2010*, T. Fjeldstad, Editor 2010, Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhandbok: Oslo. s. 1322-7.
46. ernæring, N.r.f., Kapittel 15. Kosttilskudd, *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: metodologi og vitenskapelig kunnskapsbidrag 2011*, Helsedirektoratet: Oslo. s. 188-209.
47. Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Tilgjengelig fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/norske-anbefalinger-for-ertering-og-fysisk-aktivitet/Publikasjoner/norske-anbefalinger-for-ertering-og-fysisk-aktivitet.pdf>, Lastet ned: 05.05. 2012, *Helsedirektoratet*.
48. Brustad, M., T. Braaten, and E. Lund, *Predictors for cod-liver oil supplement use--the Norwegian Women and Cancer Study.* Eur J Clin Nutr, 2004. **58**(1): s. 128-36.
49. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation.* WHO technical report series. Vol. 916. 2003, Geneva: World Health Organization. X, 149 s.
50. Harris, W., *Omega-3 fatty acids: the "Japanese" factor?* J Am Coll Cardiol, 2008. **52**(6): s. 425-7.

51. Vitaplex Alt i Ett. Tilgjengelig fra: [http://www.vitaplex.no/content/products\\_allinone.asp](http://www.vitaplex.no/content/products_allinone.asp), Lastet ned: 26.04. 2012, *Vitaplex*.
52. Möller's Omega-3 Ledd. Tilgjengelig fra: [http://mollers.no/p-21-12-product.aspx#/product\\_25](http://mollers.no/p-21-12-product.aspx#/product_25), Lastet ned: 26.04. 2012, *Möller's*.
53. Solary Ultra Omega 3-6-9 (Solaray). Tilgjengelig fra: [http://www.solaray.no/default.asp?V\\_ITEM\\_ID=351](http://www.solaray.no/default.asp?V_ITEM_ID=351), Lastet ned: 26.04. 2012, *Solary*.
54. ZMC Plus 180 tabl. Tilgjengelig fra: [http://naturprodukter.se/visa\\_produkt.asp?t=ZMC+Plus+180+tabl&id=356&lang=sv](http://naturprodukter.se/visa_produkt.asp?t=ZMC+Plus+180+tabl&id=356&lang=sv), Lastet ned: 26.04. 2012, *Naturprodukter*.
55. Alpha Plus Min Plex B - 180 tabletter. Tilgjengelig fra: <http://www.vitapost.se/sv/artiklar/alpha-plus-min-plex-b-180-tabletter.html>, Lastet ned: 26.04. 2012, *Vitapost.se*.
56. SymPack 180 tab. Tilgjengelig fra: <http://www.alternativetshop.com/trace-elements-kosttillskott-enligt-harmineralanalys/sympack-180-tab.html>, Lastet ned: 26.04. 2012, *Märineskällan*.
57. DigestZyme Enzyme Formula from Transformation Enzymes. Tilgjengelig fra: <http://enzymes.subtleenergysolutions.com/enzymes-digestzyme.html>, Lastet ned: 26.04. 2012, *Enzymes Subtleenergysolutions*.
58. Hvor får jeg tak i vitamin E 400 IE? Tilgjengelig fra: <http://www.apotek1.no/spor-apotek1/kosttillskudd-og-naturmidler/hvor-faar-jeg-tak-i-vitamin-e-400-ie>, Lastet ned: 26.04. 2012, *Apotek1*.
59. *Kostpluss+*, Collett Pharma.
60. Kirkwood, B.R. and J.A.C. Sterne, 17.4 Larger contingency tables, *Essential medical statistics*2003, Blackwell: Malden. s. 171.
61. Kirkwood, B.R. and J.A.C. Sterne, 9.2 One-way analysis of variance, *Essential medical statistics*2003, Blackwell: Malden. s. 83.
62. Field, A., 8.2.9 Assumptions of ANOVA, *Discovering statistics using SPSS*2005, Sage: London. s. 324.
63. Fortrolighet og etikk. Tilgjengelig fra: [http://www2.uit.no/ikbViewer/page/ansatte/organisasjon/artikkel?p\\_document\\_id=176490&p\\_dimension\\_id=88111&p\\_menu=42374&p\\_lang=2](http://www2.uit.no/ikbViewer/page/ansatte/organisasjon/artikkel?p_document_id=176490&p_dimension_id=88111&p_menu=42374&p_lang=2), Lastet ned: 28.11. 2011, Sist oppdatert: 08.03.2010, *Kvinner og kreft*.
64. Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Tilgjengelig fra: <http://helseforskning.etikkom.no/ikbViewer/page/forside?lan=2>, Lastet ned: 06.12 2011, *REK*.

65. Lund, E., et al., *External validity in a population-based national prospective study--the Norwegian Women and Cancer Study (NOWAC)*. *Cancer Causes Control*, 2003. **14**(10): s. 1001-8.
66. Mullie, P., et al., *Socioeconomic, health, and dietary determinants of multivitamin supplements use in Belgium*. *Int J Public Health*, 2011. **56**(3): s. 289-94.
67. Rock, C.L., *Multivitamin-multimineral supplements: who uses them?* *Am J Clin Nutr*, 2007. **85**(1): s. 277S-279S.
68. Waaseth, M., et al., *Hormone replacement therapy use and plasma levels of sex hormones in the Norwegian Women and Cancer postgenome cohort - a cross-sectional analysis*. *BMC Womens Health*, 2008. **8**: s. 1-11.
69. Risberg, T. and K. A., *Alternativ medisin - holdninger og bruk blant sykehusansatte leger, sykepleiere og kontorpersonell i Nord-Norge*. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 2003. **123**: s. 604-6.
70. Salomonsen, L.J., S. Grimsgaard, and V. Fønnebø, *Bruk av alternativmedisinsk behandling ved norske sykehus*. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 2003. **123**: s. 631-3.
71. Salomonsen, L.J., et al., *Use of complementary and alternative medicine at Norwegian and Danish hospitals*. *BMC Complement Altern Med*, 2011. **11**: s. 4.
72. Folat - fakta om folattilskudd og svangerskap. Tilgjengelig fra: [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5648=5544:51398::1:5647:24:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:51398::1:5647:24:::0:0), Lastet ned: 07.05. 2012, Sist oppdatert: 17.02.2012, *Folkehelseinstituttet*.
73. Cheron-Launay, M., et al., *Smoking and the consumption of antidepressants, anxiolytics and hypnotic drugs: results of a large, French epidemiological study in 2005*. *Addict Behav*, 2011. **36**(7): s. 743-8.
74. Tsoh, J.Y., et al., *Development of major depression after treatment for smoking cessation*. *Am J Psychiatry*, 2000. **157**(3): s. 368-74.
75. Birkeland, K., T3.1 Diabetes mellitus, *Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell 2010*, T. Fjeldstad, Editor 2010, Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhåndbok: Oslo. s. 129.
76. Archer, S.L., et al., *Association of dietary supplement use with specific micronutrient intakes among middle-aged American men and women: the INTERMAP Study*. *J Am Diet Assoc*, 2005. **105**(7): s. 1106-14.
77. Forskrift om kosttilskudd. Vedlegg 1. Vitaminer og mineraler som kan benyttes ved fremstilling av kosttilskudd. Tilgjengelig fra: <http://www.lovddata.no/for/sf/ho/to-20040520-0755-005.html>, Lastet ned: 11.05. 2012, Sist oppdatert: 11.05.2012, *Lovdata*.



## 9. Appendiks

### 9.1. Vedlegg 1 fra forskrift om kosttilskudd [77].

#### Vitaminer og mineraler som kan benyttes ved fremstilling av kosttilskudd

		<i>Minimumsinnhold per anbefalte døgndose</i>	<i>Maksimumsinnhold per anbefalte døgndose</i>
Vitamin A	(µg)	200	1 500
Vitamin D	(µg)	1	10
Vitamin E	(mg)	3	30
Vitamin K	(µg)	25	200
Vitamin B <sub>1</sub>	(mg)	0,3	2,4
Vitamin B <sub>2</sub>	(mg)	0,4	2,8
Vitamin B <sub>3</sub>	(mg)	4	32
Vitamin B <sub>5</sub>	(mg)	2	15
Vitamin B <sub>6</sub>	(mg)	0,5	4,2
Vitamin B <sub>8</sub>	(µg)	25	225
Vitamin B <sub>9</sub>	(µg)	25	200
Vitamin B <sub>12</sub>	(µg)	1	9
Vitamin C	(mg)	15	200
Bor	(mg)		1
Fluorid	(mg)	0,1	0,5
Fosfor	(mg)	200	1 500
Jern	(mg)	5	27
Jod	(µg)	40	225
Kalium	(mg)	200	1 000
Kalsium	(mg)	200	1 500
Klorid	(mg)		750
Kobber	(mg)	0,5	4
Krom	(µg)	7	125
Mangan	(mg)	0,5	5
Magnesium	(mg)	75	600
Molybden	(µg)	45	250
Natrium	(mg)		500
Selen	(µg)	10	100
Silisium	(mg)		400
Sink	(mg)	4	25

## 9.2. Legemiddelkoder

### 9.2.1. ATC-koder

<i>Kategorikode</i>	<i>Kategori</i>	<i>ATC-kode</i>	<i>Legemiddelklasse</i>
1	Gastrointestinalplager og stoffskifte	A02A	Antacida
		A02B	Midler mot ulcus og Gastroøfophageal reflukssykdom (GORD)
		A03A	Midler mot funksjonelle tarmlidelser
		A03F	Motilitets regulerende midler
		A05A	Galleterapi
		A06A	Laksantia
		A07D	Peristatikkhemmende preparater
		A07E	Antiinflammatoriske midler ved tarmlidelser
		A08A	Midler mot fedme, ekskl. diettpreparater
		A09A	Digestiva, inkl. enzymer
		A10A	Insuliner og analoger
		A10B	Blodglukosesenkende midler, ekskl. Insulin
		A14	Anabole steroider
2	Hjerte, kretsløp og blod	B01A	Antitrombotiske midler
		C01A	Hjerteglykosider
		C01B	Antiarytmika, klasse I og III
		C01D	Kardilaterende midler ved hjertesykdom
		C01E	Andre midler for hjerteterapi
		C02A	Antiadrenergika, sentralt virkende
		C02C	Antiadrenergika, perifert virkende
		C03A	Low-ceiling diuretika, tiazider
		C03C	High-ceiling diuretika
		C03D	Kaliumsparende midler
		C03E	Diuretika i kombinasjoner med kaliumsparende midler
		C05A	Midler til behandling av hemoroider og analfissuler til lokal bruk
		C07A	Betablokkere
		C07B	Betablokkere og tiazider
		C08C	Selektive kalsiumantagonister med primært vaskulær virkning
		C08D	Selektive kalsiumagonister med direkte virkning på hjertet
		C09A	ACE-hemmere, usammensatte preparater

		C09B	ACE-hemmere, kombinasjoner
		C09C	Angiotensin II antagonister, usammensatte preparater
		C09D	Angiotensin II antagonister, kombinasjoner
		C10A	Lipidmodifiserende midler, usammensatte preparater
3	Muskler, ledd, skjellet og smerter	A12A	Kalsium
		M01A	Antiinflammatoriske og antireumatiske midler, ekskl. steroider
		M02A	Topikale preparater ved muskl- og leddsmerter
		M03B	Sentralt virkende muskelrelakserende midler
		M04A	Giktmidler
		M05B	Midler med effekt på benstruktur og mineralisering
		N02A	Opioider
		N02B	Andre analgetika og antipyretika
		Smer	smertestillende
4	Astma, KOLS og allergi	R01A	Rhinologika og andre preparater til lokal bruk i nesa
		R01B	Rhinologika til systemisk bruk
		R03A	Adrenergika midler til inhalasjon
		R03B	Andre midler ved obstruktiv lungesykdom (KOLS) til inhalasjon
		R03C	Andrenergika, midler til systemisk bruk
		R03D	Andre systemiske midler ved obstruktiv lungesykdom (KOLS)
		R05C	Ekspetorantia, ekskl. kombinasjoner med antitussiva
		R05D	Antitussiva ekskl. kombinasjoner med ekspektorantia
		R06A	Antihistaminer til systematisk bruk
		S01G	Karkontraherende og antiallergiske midler
5	Kjønnehormoner	G02B	Antikonerptiva, lokale
		G02C	Andre gynekologiske preparater
		G03A	Antikonseptiva, hormoner,

		G03C	systemisk Østrogener
		G03D	Progestogener
		G03X	Andre kjønns hormoner og midler med effekt på genitalia
		G04B	Andre urologiske preparater
6	Hormoner til systemisk bruk utenom insulin og kjønns hormoner	H01A	Hypofyseforlapphormoner og analoger
		H02A	Kortikosteroider til systemisk bruk, usammensatte preparater
		H03A	Thyreoidapreparater
		H03B	Antithyreoidapreparater
7	Nervesystemet	N03A	Antiepileptika
		N04B	Dopaminerge midler
		N05A	Antipsykotika
		N05B	Anxiolytika
		N05C	Hypnotika og sedativa
		N06A	Antidepressiva
		N07A	Parasympatika
8	Diverse	A11C	Vitamin A og D, inkl. A og D i kombinasjon
		A11D	Vitamin B1, inkl. kombinasjon med B6 og B12
		A11E	Vitamin B-kompleks, inkl. kombinasjon
		A11H	Andre usammensatte vitaminpreparater
		A12B	Kalium
		B03A	Jernpreparater
		B03B	Vitamin B12 og folsyre
		D01B	Fungicider til systemisk bruk
		D05A	Antipsoriasis midler til lokal bruk
		D07A	Kortikosteroider, usammensatte preparater
		J01A	Tetracycliner
		J01C	Beta-laktam antibakterielle midler
		J01E	Sulfonamider og trimetoprim
		J01F	Makrolider, linkosamider og streptograminer
		J01X	Andre antibakterielle midler
		L01B	Antimetabolitter
		L02B	Hormonantagonister og beslektede midler
		L03A	Immunstimulerende midler
		L04A	Immunsuppressive midler
		P01A	Midler til behandling av amøbesykdommer og andre

	protozesykdommer
P01B	Malariamidler
S01B	Antiinflammatoriske midler
S01E	Glaukommidler og miotika
V10X	Andre radioframaka til terapeutisk bruk
Ukje	Ukjent

---

### 9.2.2. P-pille-koder

<i>Kategorikode</i>	<i>Kategori</i>	<i>P-pille kode</i>	<i>Legemiddelnavn</i>
5	Kjønnshormoner	1	Follistrel
		2	Menokvens
		3	Novokvens
		4	Anovular
		5	Anovlar Mite
		6	Bervicon
		7	Conludag
		8	Consan
		9	Delpregnin
		10	Diane
		11	Eugynon
		12	Exlutona
		13	Follimin
		14	Kombikvens
		15	Lydiol Mite
		16	Lydiol
		17	Marvelon
		18	Microgynon
		19	Microluton
		20	Micronor
		21	Neo Delpregnin
		22	Norlestrin
		23	Nyo-kon
		24	Orthonett
		25	Ortho Novin
		26	Ortho Novin Mite
		27	Ovulen
		28	Ovulen Novum
		29	Pilomin
		30	Piloval
		31	Restovar
		32	Sekvens
		33	Sequens
		34	Synfase
		35	Trimordiol
		36	Trionetta
		37	Yasmin

38	Loette
39	Implanon
40	Nuva Ring, P-ring
41	Evra (plaster)
42	Cerazette (kraftig minipille)
43	Jadelle
44	Yasminelle
45	Mercilon
46	Qlaira
97	Minipille
99	Depo-Provera, P-sprøyte

---

### 9.2.3. HT-koder

<i>Kategorikode</i>	<i>Kategori</i>	<i>HT-kode</i>	<i>Legemiddelnavn</i>
9	HT	101	Cyclabil
		102	Trisekvens
		103	Trisekvens forte
		104	Etifollin
		105	Kliogest
		106	Progynova 1 mg
		107	Progynova 2 mg
		108	Dienoestrol 0,5 mg
		109	Dienoestrol 0,01 %
		110	Estracomb
		111	Ovesterin 1 mg
		112	Ovesterin 2 mg
		113	Ovesterin 0,1 %
		114	Ovesterin 0,5 mg
		115	Evorel 100
		116	Evorel 25
		117	Evorel 50
		118	Estraderm 100
		119	Estraderm 50
		120	Estraderm 24 (“Novartis” og Matrix “Novartis”)
		121	Menorest 37,5
		122	Menorest 75
		123	Menorest 50
		124	Menorest 100
		125	Estring
		126	Climara 50
		127	Climara 100
		128	Livial
		129	Crinone
		130	Indivina 1 mg /2,5 mg
		131	Indivina 1 mg/5 mg
		132	Indivina 2 mg/5 mg
		133	Diviseq
		134	Climen
		135	Activelle
		136	Vagifem 25 µg
		137	Evista



138	Climodien
139	Oestriol 1 mg
140	Oestriol 2 mg
141	Novofem
142	Estradot 37,5 µg
143	Estradot 50 µg
144	Estradot 75 µg
145	Estradot 100 µg
146	Estalis
147	Estalis sekvens
148	Totelle
149	Estradot 25 µg
150	Eviana
151	Sequidot
153	Cliovelle
154	Vagifem 10 µg
155	Tibolon
183	Rakoxifen
187	Testosteron
190	Tamoxiphen, nolvadex, tamofen
191	Krem, uspesifisert
192	Stikkpiller, uspesifisert
194	Plaster, uspesifisert
195	Østrogen
196	Primolut
197	Perlutex
198	Hormonsprøyte
199	Provera
201	Dietylstilbøstol 1 mg
202	Dietylstilbøstrol 0,1 mg
203	Dietylstilbøstol 0,5 mg
204	Primodos
205	Østriol 1 mg
206	Østriol 0,25 mg
302	Trisekvans, ukjent hvilken
305	Østriol, ukjent styrke
306	Progynova, ukjent styrke
308	Dienoestrol, ukjent hvilken
311	Ovesterin, ukjent produkt
312	Ovesterin, ukjent styrke

313	Ovesterin, stikkpille eller krem
315	Evorel, ukjent styrke
316	Evorel, nummer 116 eller 117
318	Estraderm, ukjent styrke
319	Estraderm, nummer 119 eller 120
321	Menorest, ukjent styrke
326	Climara, ukjent styrke
330	Indivina, ukjent styrke
340	Oestriol, ukjent styrke
342	Estradot, ukjent styrke
391	Stikkpiller eller krem, uspesifisert

---

### 9.3. Kosttilskuddkoder

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

53	Natmin omega 3 forte
54	Lofoten kapsler/ -tran
55	Møllers basic/total
56	Omega 3 E-vitamin
58	Gollet tranpille
59	Møllers omega 3 folat
60	Primal
61	Omega 3 + Antioksid
62	Artic Sea Super Omega 3
63	ADE Møllers Dobbel
67	Møllers Fiskeolje
68	Efalex
69	Nycopils omega 3
70	Fokus 1000 mg, M Vital, Naturamin, Total, Aceite de salomon omega tres, Tranmix
72	Møllers + ADE
73	Vesterålske
75	Omacor
76	Elico Marine
78	Omega 3 Super+
80	Previcare
81	Fersk Laks
83	Omega 3 + Folin
84	Møllers Dobbel + ADE
85	Naturique Omega 3
87	Naturotion/Nutriton Omega 3
88	Selølje
90	Chimaera
91	Lakseolje, Havmus, Sølvhai olje
92	Møllers Ekstra
93	Pharmanex Marine Omega
94	Omega 3 ADE, Trippel Omega-3
95	Lipid complex
97	Naturpost
99	Grønnleppet musling (Lyprinol)
106	Sortland – Omega 3

107	Malic
109	Eye Q
111	Nycomed
113	Marlin Omega/ - Resept
114	Victell Elite
115	Golden Neo-Life Diamite
	Inernational omega 3
116	Møllers omega 3 pluss
119	Anjo Omega 3 Ekstra
120	Møllers Godt for hjerte, Møllers Dobbel med folat
123	Pikasol Q 10
125	NataB/NuTab
126	Visual Bevati
131	Sanumar og Elanovit
132	Lakskapsler
134	Natura D-Leveerkapsler
136	Jahrprons Trippel
141	Marine Lipids
142	NatureMade Fish Oil
144	Seven Seas neutral teste 1000 mg
145	Bioflore Omega 3
147	Omega 3 naturlig
149	Santiveri
150	Omega 3 naturlig med antioksidanter
151	Vitalas Omega
152	Unik
153	Pikasol omega 3
155	Solgar Omega 3
157	Omega Vita Max
159	Lipolar Balans
160	Triomega Women
161	Vitaplex "Alt i ett"
162	Vitaplex Omega 3
163	Futura 500
164	Friggs Omega 3
166	Prkasol forte
167	Solarays Omega 3,6,9

168	Vitamex fiskeolje
169	Naturlig omega 3
175	Fitness pharma omega 3
176	Shine
177	Torske tran
178	Vitamega imega 3
179	Naturlig fiskeolje
181	Basis kosttilskudd omega3
182	Pro omega 3
183	Omega 3 fettsyre
184	Omega woman
187	Haifinnolje
188	Ultra omega 3,6,9
189	Møllers basic for kvinner
190	Fiskeolje/Fiskolja
191	Sunnkost (omega 3)
192	Omega 3 folat hjertegod
193	Nordlys
199	Matas fiskeolje
200	Pro omega 3
201	Artic omega
202	Vital omega 3
203	Omega 3+
204	Sunnkost omega 3
205	Bio omega 3
206	Bio Flax omega 3
207	Nutriway Omega 3
208	Kirkland fish oil
209	Gevita Omega 3
210	Royal Cod Liver Oil
211	Omega 3 med D-vitamin
212	Omega 3 Complex
218	Bio-Marin Naturell
220	Fitline Omega 3
222	KAL ultar omega 3
223	GNC Cog Liver Oil
224	OmegaVital Epatrozin
225	Omega 3 kalsium, Omega Pro
226	Iglo selolje
227	Cardioace

228	Forever artic sea
229	Kintore marine fish oil
230	Norvital smart omega 3
231	Nutrisheld
232	Polarol
234	Vitalica
236	Omega 3 med C-vitamin
237	Omega 3 med B12
246	ALMARIN
368	TRAN
391	Vitalas
394	Omega 3 med B-vitamin
396	Biosoft omega
398	Nycoplus Omega 3 Multi
399	Lekapharm fiskolje
400	Dr Sears Omega Rx Zone
401	Omega 3 m/Ca, D-, E-vit
402	Møllers godt for leddene
403	Complete omega 3 Godt for hjerte og kretsløp, Antioksidanter
404	Complete Godt for leddene
405	Comlpete Folat og omega3
406	Omega 3 med C- og E-vit
407	Marine Omega 3
408	Bio Pharma Omega 3
409	Natur omega 3
410	BioFORM Omega 3+E
412	PreviDerm
413	Ruis selolje omega 3 kaps
414	NaturaMed naturlig omega 3 med antioksidanter
415	Boots Cod liver oil high strength (1000 mg)
416	Aktiv Omega
418	Life Flo The power og krill omega 3
424	Møllers Godt for benbygningen
456	Herba-plus omega 3

466	Tobis omega 3
467	Pikasol kvinne
471	UNIC omega 3
473	Polarolje
475	Nycoplus Omega 3 ACDE
476	Body Boots Omega 3
477	Omega 3,6
485	Triomar kvinne
491	Tahiti Trim plan
499	Omega 7 total +
502	Multivitaminer m/omega 3
504	Olimar
524	Inuitt selolje
533	Omega Total
544	Omega 3,6,7,9
549	Omega 3 for ledd
556	Alaskab Salmon fish oil blend
557	Omega 3 Nattlys
558	Viking omega 3
559	Eldorado omega 3
560	Memorex omega 3
561	Amundsen omega 3
563	PreviSport omega 3
567	OliVita
568	SealiorMar omega 3,6,7,9
608	Triomar 1000 mg
616	Suncap
618	Dr. Zahl's omega 3
619	Superba Krill oil
629	Previshop omega 3
633	Biopharma Blue omega 3
647	AstaOmega
673	Newomega
675	Natuvita omega 3 trippel
678	Gevita omega 3+6 IQ
692	Pharbio Alt i ett Voksen
717	Herba Plus, Nutri-Plus
744	Complete omega 3
746	NDS Efa

---



---

2	Fettsyrer uten omega 3	13	Victell Fitness
		57	Nattlysolje
		66	Omegaline (omega 3 fra linfrø)
		77	Q10
		100	Optimum Omega (linfrøolje)
		105	CLA
		117	Omega 6
		138	Bio Quinon Q10
		158	Wheat grem
		171	Shine Nucleomega
		174	Norvital Q10
		198	Bio CLA
		274	CLA
		348	Q10 (Bioquinon, VitaminQ, Ferroform)
		393	Omega 3 med B-vitamin
		395	Omegavita CLA
		411	Linfrøolje
		439	OmniGlandin
		474	Prof. Nelsons fettsyrer (fra planter)
		490	Olje
516	CLA aktiv		
522	CLA ekstra		
527	Olivenolje		
532	Bio Glandin		
579	GLA medin		
626	Q-gel		
682	Tonalin CLA		
745	Linoljekapsler		

---

3	Vitaminer, mineraler og antioksidanter	8	Vita Balance (Balanse)
		12	AD Vitaminperler / AD Tranperler
		45	AD Vitaminer
		49	Tranoid
		64	Vitamina 15000 IE (trolig

	vitamin A 15000 IE)
65	Collet Tranvitamin
96	A - D Tranpiller
98	Longovital
108	A + D
121	Gerimax Ginseng **(112) (bruk 291 helst)
122	Vitaplex vitamineral
124	ADE
128	A - D Vitamin
133	Gamma E-Vitamin
135	Multivitaminer m/magn
140	Nycomed A+D
143	Nycovit
170	Vit-multi
186	Selen
197	Natur A-D
239	Meadows C
240	Acercola C
241	Nycoplus folat, AFI Folsyre, Folat
242	AFI-B-Total, Nycoplus B- Total
243	AFI-C-Total
244	AFI-E Total
248	AN-Danta
249	Antioksidanter, Acai plus, Super Fruit
250	Anti-Salt
251	B-Combin
252	Berthelsens E-vitamin
253	Berthelsens Mangankompleks/Mangan
254	Betakaroten, Karoten, Biokaroten, Brun uten sol tabletter
261	BIO-Mg
275	C-MAX (Collett)
276	Collett
278	Dolomittkalk

280	Duroferon
282	E-MAX
283	ESTER C, Crystal C
285	Ferromax
286	Ferroretard, Niferex
287	Ferrosan
289	Floradix Formula
296	Grønn magma (te)
298	Hemjern, Hemofer (tbl og flytende)
304	H-Pantoten
305	Hvetekimsolje
308	IDO E
311	Jern
312	Jern med C-vitamin
313	Jod
314	CalciumPlus , Kalk med D-vitamin
315	Kalk/Calsium/Kalsium
317	Kobalamin (B12), Bjäst B12
318	Kobber
319	Kostpluss
320	Krom, Tri-chromium
323	Lecitone Magnesium
324	Lube Calsium med D-vitamin
325	Magnesin
326	Magnesium
329	Cellesalter
330	Multivitaminer
331	Multiplex
334	Nature's Sunshine (+ Mg, C)
335	Nature's Sunshine Antioksidant
338	Neofer
340	Norviton
342	Nutrition Multivitaminer
343	Hyben Vital (nype)
344	Nype, Hyben Vital (inneholder vitaminer)
345	Omnimin

347	Pyridoksin (B6)
349	Riboflavin (B2)
350	Sanasol
351	Berthelsens Scanasan
352	Selen + E
353	Silicol, Silical
354	Silisium/Silisiumoksid
355	Sink
356	Sinkvita, Zink Vita
358	Solaray spektro vitamin og mineraltilskudd
359	Sundown (Oyster Shell)
361	Super B (C, Urter)
362	Super E
363	Nature's Sunshine Super Supplemental,
364	Suplex B (A, Zn), Complex
366	Tiamin (B1)
367	Tolpa
369	Tranvitaminer med A- og D-vitamin, Vitapan Tranperler med A- og D-vitamin, Berthelsens A+D
370	Unik Kalk med D-vitamin
378	Berthelsens Vegetamin B
379	C-vitamin
380	E-vitamin
381	A-vitamin
382	B-vitamin
383	D-vitamin
385	Vitaminer
386	Vita-Total
387	Weifa Calcium med vit. D
388	Weifa-C, Askorbinsyre
389	Weifa-Calcium
390	Ølgjær
417	Solgar Vitamin D
425	VitaePro
427	Blåbær
429	Chlorella (ferskvannsalge)

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

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

		734	Pantoten ekstra
		755	Vitalas Solbrun
		757	Osteopro
		760	Zinkoral
		761	Vitasén
		766	Hemoplett
<hr/>			
4	Soyatilskudd	139	Imedeen
		180	Super soy
		213	Tofu pill
		214	Estrogain
		215	Genistin
		216	Menocore
		217	Kloster Soy
		465	Bio-Carnosin soya
		479	Gevita Soya
		488	Soya
		515	Super soy ekstra
		517	SoyaMed
		518	SoyaMed ekstra
		523	Soya pluss
		529	Prevent soya
		537	Soyabønner
		548	Soya med kalsium, Complete soya m calcium
		550	Soya/kohosh
		599	Femiwell
		600	BioSoy
		748	Soy Isoflavones (Vitamin world)
		752	TahitiTrim Plan 40, soya
		762	Soya Strong
<hr/>			
5	Urter og urteekstrakt	39	Neolic 9000
		74	Duo-Complex m/Ingefær (Urizal)
		121	Gerimax Ginseng
		130	Cirkuvit
		238	Villosa
		247	Aloe Vera juice, Aloe Vera

256	Ginkgo biloba, Bio Biloba
277	40 + klimakterie te
297	GRØNN TE
299	Herbalife
306	Nylic, Nylic 1000
307	Hår pantothen extra (Gjær, urter)
309	Zinaxin
310	Intra Lifestyle
316	Kamille
321	Kwai Hvitløk
328	Bayberry
339	Tahitian noni juice
346	Peppermynthe
357	Solhatt, Echinaforce
360	Sunshine urter
365	Tang, Kelp (tangmel)
371	Urtepluss
372	Urter
373	Urte-Total
374	Uvacin
375	Uvalette
376	Valerina Natt/Dag
419	Barbasco Yam
420	Rosenrot, Arctic root, Ferox root, Naturamed rosenrot
421	Tranebær
426	Rosenrot med tangmel
428	ProgestaCare "naturlig" progesteron krem
430	Shine MultiChi energy
431	Appital
434	Evelle
435	Bio Mix O (Bredspektret tilskudd for blodtype O)
436	Dandolin
440	Depridix
441	Kaneltabletter, Medifood kanel
442	Ingefær



446	Tayuya (urt)
452	Silica (Silica spesial)
454	Wellex (slankemiddel)
457	Vitalform Vitalas
460	Fenu-Max (Nature's sunshine)
461	Livol Urtevitamin (Botanik)
462	Yamsrot, Dioscorea radix, Shine Radix Dioscorea, Wild Yam
468	Membrasin
470	Klimasan Biosan
478	ProEris
481	Quinde Dong Quai
482	Burdock
483	Biodrain
486	Solhatt
487	Pulsatilla (kubjelle)
489	Vita Biosa
492	Femi Max
493	Alleramin
495	Ymea
498	Reduxin
500	Loppefrø
501	Arcon-Tisane hårvitamin
503	Valeriana dråper
512	Chello
514	Intra
519	Shine Livex
521	Avant garden
525	Hypocol
539	Sinova
540	Cemicifuga black cohosh (klaseormdrue)
542	Balance classics liu wei di huang wan
543	Litozin
545	Dida
546	Gullriste
551	Schicandra, Schisol
553	Kardemomme

570	Aflurax
574	Lady Plus
577	OptiGreen
578	Enaxin
580	Pregnenolone
581	Bio-Hvitløk
584	Taremel
587	GPH Mariatistel Solaray
592	Venastat
594	Gotu Kola
603	Olivenblad-ekstrakt, Solaray olive leaf
604	Spise-kisel Høyaktiv
617	Flexile
620	Prosan Hvitløk
624	Digest plus
627	Il Hwa, Korean ginseng
628	Bitterstern
631	SuperGreens
632	Tango urtetabletter
635	Ipe Roxo, Lapacho, Taheebo, Tecoma
637	Migren
638	CordyMax (Pharmanex, Nuskin)
639	Silica extra (Nycovit)
640	Mulberry
641	MethodDraine Detox, Tonidren Detox
642	Echinavit
646	ACI Balance (urter mot sur mage)
649	Gerimax extreme (energy)
650	BroncAir
651	SynMed
653	Hvetegress (Kamut gress)
660	Artisjokk, Artiskokk, Cirkulin artiskokk, Cypar
662	Aloe Berry Nectar
663	Reumax

664	Weissin Hvitløk
668	Cran-Max
674	Granateple
680	Homeopat Ramstads
	Universal Pluss for kvinner
681	Kelpasan
683	Memo Extra
688	Shine Instant herbal slim tea
690	ProDen PlaqueOff
697	Echinagard
699	Hair & Skin gain, Gaia pharma
702	Bet-Vec
703	Urilan
705	Cirkulin hvitløksperler
706	Sirkulinum Forte
707	Imunil
708	Hypericum
712	Liv-Guard, Tymokomp
718	BioGreen
719	Sirkulinum
720	Pharmanex Teagreen (Lifepak)
721	Cortitrol (Pharmanex, Lifepak), antikortisol-urter
731	Biosan oxysan
732	Herbalife Fiber og urtetabletter, Herbalife Shapeworks fiber- og urtetabletter
740	Klorofyll
741	Sambucol
742	Solaray Slippery Elm
753	Climopause
754	Femi Plus
758	Life spice Vital
759	Aquamin

---

6

Ukjent

9

Sea Caps

18

Holland og Barret (flere

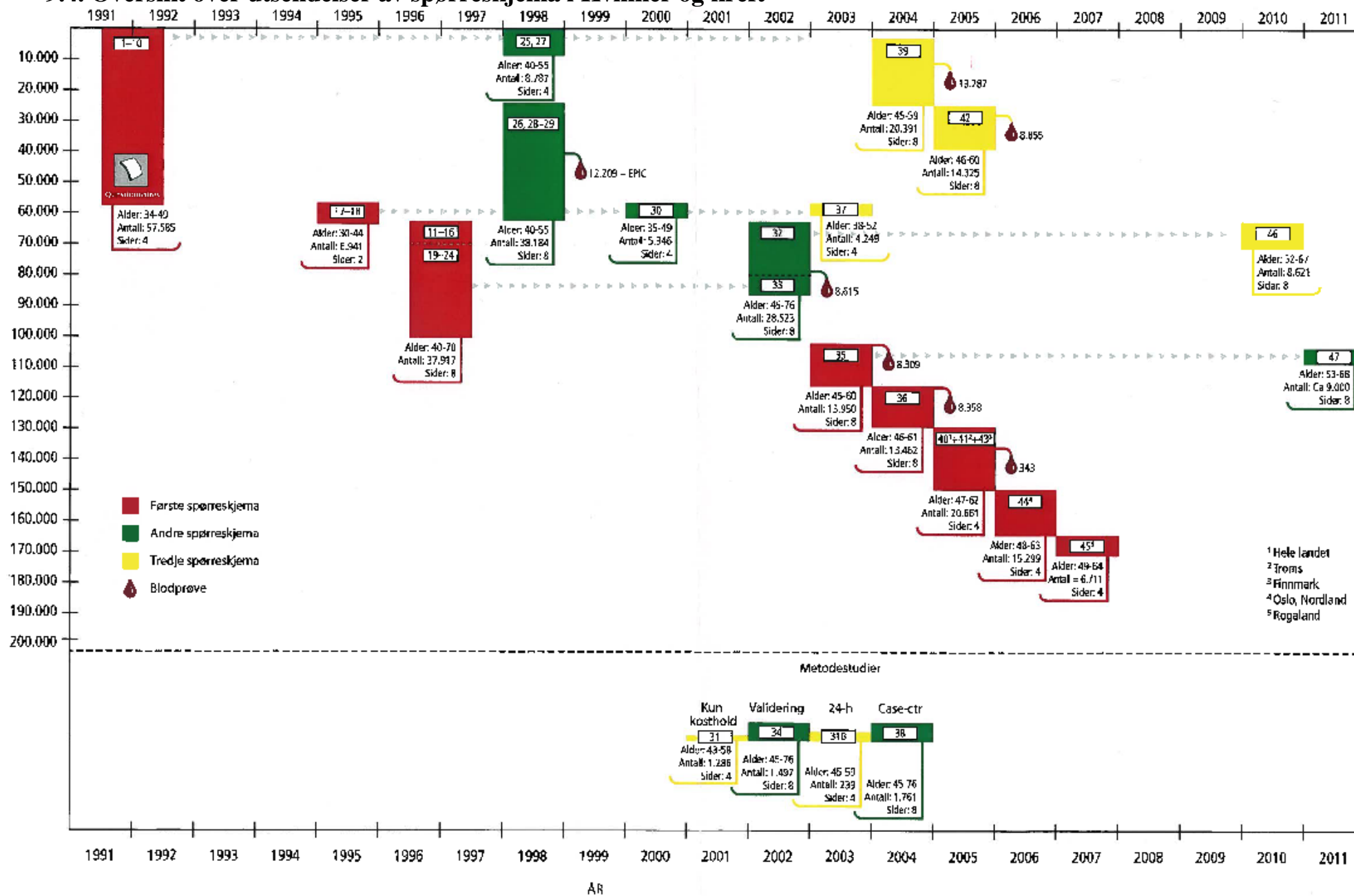
			produkter)
		20	Inatura
		104	Previcare Pharma (selger/produsent)
		137	Miranda (Mirandas multi omega)
		172	Naturex
		173	Doc`s essentials
		185	Ulske
		235	NutriMax K
		281	Efama
		322	Ladylife
		336	Naturomax
		337	Naturpreparater/Homeopati
		341	Nutrition Life
		392	Mvital
		508	Ukjent preparat og innhold
		526	Homeopatpreparat
		723	Nature's Code
		725	Kaloriblokk
		726	Sport
		739	Welltoday
		763	Synergy
		764	M-Vital
		767	Dr. Slank
<hr/>			
7	Annet	24	Vitaprodukt
		86	Havmelkapsler (RenoVene)
		102	Arctic Fiskemel Tabletter
		110	Eple Eddik, Eplesider-eddik
		194	Oceana lever shark oil
		221	Fiskemel
		233	Vitalica ("omega 3 pulver"), Vitalica Multi +
		245	Alger (Saracell, Chlorella)
		255	Bidronnong-gele, MELBROSIA (M.POLLEN, bidronning-gele)
		279	Druesukker
		284	Eteriske Oljer

288	Fiber
303	Honning
327	Malt
332	NATURE'S OWN (firmanavn, flere produkter)
333	NATURE'S SUNSHINE (firmanavn, flere produkter)
422	Glutamin (L-Glutamin), aminosyren
423	Nutrilenk
443	Seroctin (Vitalas)
451	Juice Plus (grønnsak el fruktekstrakt)
464	Tavita Gluco-Cals
511	Fitline (mange ulike preparater)
513	Intra
520	Sitron m/lønnesirup
530	Ishavsalge
533	Omega Total
534	Phaseolamin
535	Bio dophilus
538	Trioflex
547	Idoform
554	nbg
555	Vaso vital
564	Netto
566	Lecitin
572	Glukosamin/Kondroirin, Glucosamine Plus Extra Strength
573	Mivi total
575	Natural Joint Relief (Shine)
576	MSM
582	EFI epleeddik, Epleeddik m/krom
583	Melaslim epleeddik
585	3 for ledd
586	Gelenk
590	Arginine

591	Co-enzyme B
596	Molkosan
598	Everflex (krem for ledd)
605	Klimakt-Heel
636	Probion
644	AdreKomp
652	Protein- eller aminosyretilskudd
654	Immiflex®
661	Ortis Frukt & Fiber, Frukt & Fiber
694	DigestZym, Digest-Zyme
704	Medis
728	Vital Fiber
743	LactoVitale
749	Barium carbonicum
751	Vioflex
756	Fosfofer Memory
765	ALC

---

## 9.4. Oversikt over utsendelser av spørreskjema i Kvinner og kreft



## 9.5. Hovedspørreskjema til Kvinner og kreft-studien

### 9.5.1. Førstegangsskjema (rødt)

# 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. 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

Vinter 2004

## KONFIDENSIELT

Jeg samtykker i å delta i JA

spørreskjemaundersøkelsen NEI

### Forhold i oppveksten

I hvilken kommune har du bodd lengre enn gitt 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

### 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?

### 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

### 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 døde/døde 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"/>	5	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### Selvopplevd helse

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

Meget god  God  Dårlig  Meget dårlig +

### 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?

Bruker du tabletter/plaster nå? Ja  Nei

### 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



**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

Zoloff \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

**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"/>	_____
Høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Hjertesvikt/hjertekrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Slag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Sukkersyke (diabetes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Depresjon (oppøst lege)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

## Røykevaner

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

Hvor gammel var du da du tok din første sigarett?

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

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

Røyker du daglig nå?  Ja  Nei

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

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

## Brystkreft i nærmeste familie

Har noen nære slektninger hatt brystkreft?

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

## Mammografiundersøkelse

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

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

Hvor mange ganger har du vært undersøkt?

-etter invitasjon fra Mammografiprogrammet

-etter henvisning fra lege

-uten henvisning fra lege

## Fysisk aktivitet

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

Alder	Svært lite										Svært mye									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>
Løsing	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Håndarbeid/hobby	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hagearbeid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dusj/bad/ogenpleie	<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

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

## Kosthold

**Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt?**  
(Satt gjensvar 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?** (Satt ett kryss pr. linje)

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

**Hvor mange kopper kaffe/te drikker du vanligvis av hver sort?** (Satt 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?**

(Satt 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?** (Satt 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)?** (Satt ett kryss)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**På hvor mange brødskeer pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist?** (Satt 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, rokt 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 (gravolthelt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annelt fiskopplagg	<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?**

(Satt gjensvar 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). (Satt ett kryss)

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

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

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

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr.mnd.	1 pr.uke	2 pr.uke	3 pr.uke	4-5 pr.uke	6-7 pr. uke
Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli/blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blandet salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsakblanding (fæse)	<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+
- grønnsakblending	<input type="checkbox"/>	1/2 dl	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3+ dl

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

Spiser ikke/spiser sjelden poteter

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

3 pr. dag    4+ pr. dag

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

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

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	1+ pr. dag
Risengrøt	<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 fiskestegene.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1  2  3-4  5-6  7+

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Fiskekaker/pudding/boller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plukkfisk/fiskogmtong	<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"/>
Andre fiskerøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- fiskkakor/pudding/boller (stk.)  1  2  3  4+
- (2 fiskaboller=1 fiskakake)
- plukkøst, fiskogratong (dl)  1-2  3-4  5+
- frityrfisk, fiskopinner (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
Smøttet smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smøttet eller fast margarin/fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soløremme (35%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løtremme (20%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus med fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus uten fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- smøttet smør (ss)  1/2  1  2  3  4+
- smøttet margarin (ss)  1/2  1  2  3  4+
- soløremme (ss)  1/2  1  2  3  4+
- løtremme (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
Støik (okse, svin, tår)	<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 mv/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)

- 1 dl  2 dl  3 dl  4+ dl

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

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

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

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

Hvor ofte spiser du sjokolade? (Sett ett kryss)

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

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

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

Hvor ofte spiser du snacks? (Sett ett kryss)

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

### Tran og fiskeoljekapsler

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 soyepreparater som 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"/>
Til lunsj	<input type="checkbox"/>
Til middag	<input type="checkbox"/>
Til kvelds	<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 (100 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 (gjæ)	<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 (95%)	<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/hølvin	<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/yrkesutdanning 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  Ufaretrygdet  
 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? .....Sommer .....vinter

## Solvaner

Får du fregner når du soler deg?  Ja  Nei

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

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

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

+ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10									
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Alder	Aldri	Høyst 1 gang pr. år	2-3 g. pr. år	4-5 g. pr. år	6 eller flere ganger
Før 10 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-19 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20-29 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30-39 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40+ år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siste 12 mnd.	<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  sjelden i syden  aldri

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

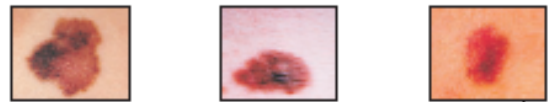
	påsken	i Norge eller utenfor syden	sjelden i syden
I dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For 10 år siden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

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

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

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



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**

## 9.5.2. Andregangsskjema (grønt)

# 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**

Vinter 2002

Jeg samtykker i å delta i JA

spørreskjemaundersøkelsen NEI

### Menstruasjonsforhold

**Er menstruasjonen din;** +

Regelmessig (naturlig)

Uregelmessig

Uteblitt pga. legemiddelbruk, sykdom, trening, annet

Sluttet/stoppet

**Hvis du ikke har menstruasjon;**

har den stoppet av seg selv?

operert vekk begge eggstokkene? +

operert vekk livmoren?

annet, angi

**Alder da menstruasjonen opphørte?**

### Graviditeter

**Har du noen gang vært gravid?**  Ja  Nei

**Hvis ja;** hvor mange barn har du født (ta med 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	månder	Navn	Nr.
97				

### Hormonspiral

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

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

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

**Bruker du hormonspiral nå?**  Ja  Nei

### Bruk av hormonpreparater med østrogen i overgangsalderen

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

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

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

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

Lindre plager i overgangsalderen (høreløst, 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

Hodepine

Vektøkning

Annet

Kvinner og Kreft 32, Vår 2002

1

98



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 mind. 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 (oppsokt 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"/>
Ryggsmertor 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)

Lårhalsen

Ryggvirvel (kompresjon)

**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 familie

Har noen nære slektninger hatt brystkreft?  +

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

Hvor mange helsøsken har du? (oppgi antall)

Hvilket nummer i søskenflokken er du?

### Mammografiundersøkelse

Har du vært til undersøkelse av brystene med mammografi  Ja  Nei

Hvis ja, hvor gammel var du første gangen? (i år)

Hvor mange ganger har du vært undersøkt?

-etter invitasjon fra Mammografiprogrammet

-etter henvisning fra lege

-uten henvisning fra lege



### Fysisk aktivitet

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

Hvis ja, årsak:

Varighet i hele måneder

#### Arbeid hjemme og ute

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

Matlaging

Rengjøring

Klesvask

Innkjøp

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

Sitte

Stå

Gå

Løfte

Tunge løft/pleie

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

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

Eks. trener du 1 time =  1

### Fritidsaktivitet

	Ja	Nei	Vinter	Vår	Sommer	Høst
Eksempel: Jogging	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rask gange (Løks.tur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rollig gange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sylding	<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"/>
Swimming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gymnastikk/turningsøvinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ballsport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Konkurransesidrift	<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"/>
TVIData (Tididat)	<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/konserter	<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"/>
Spiswite stlle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bilbruk (fritidhelger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Snydding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Høgsarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dus/bad/agenpleie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Omorg (berrepass/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
Nattsovn (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"/>
Syklo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bil	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Offentlig kommunikasjon	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

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

### Høyde og vekt

Hvor høy er du? (i hele cm.) \_\_\_\_\_

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

### Kosthold

Påvirker noen av følgende forhold kostholdet ditt?

(sett gjerne flere kryss)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Er vegetarianer/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 bufimi             |
| <input type="checkbox"/> Kronisk sykdom                    | <input type="checkbox"/> Prøver å gå ned i vekt |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	aldri/sjelden	1-4 pr. uke	5-7 pr. uke	2-3 pr. dag	4-5 pr. dag	6+ pr. dag
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kneipp/halvtint	<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 brødskeer med det aktuelle pålegget du pleier å spise. Dersom du også bruker matvarene i andre sammenhenger enn til brød (f. eks. til vafler, frokostblandinger, grøt), ber vi om at du tar med dette når du besvarer spørsmålene.

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

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

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

	0 pr. uke	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ pr. uke
Makrell i tomat, 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 fiskpålegg	<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 og 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 smøre på? (En kvartpakke 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
Gulrotter	<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"/>
Brokколи/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"/>
Grønnsakblanding (frosset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- gulrotter	<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
- brokколи/blomkål	<input type="checkbox"/>	1-2 buketter	<input type="checkbox"/>	3-4 buketter	<input type="checkbox"/>	5+ buketter	<input type="checkbox"/>	
- blandet salat	<input type="checkbox"/>	1 dl	<input type="checkbox"/>	2 dl	<input type="checkbox"/>	3 dl	<input type="checkbox"/>	4+ dl
- 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 potater

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 risengrynsgrot? (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)

Smer	<input type="checkbox"/>	Myk margarin (oks.Soft)	<input type="checkbox"/>
Hard margarin (oks. Melange)	<input type="checkbox"/>	Smerblandet margarin (oks. Streng)	<input type="checkbox"/>
Flytende margarin	<input type="checkbox"/>	Soyasolje	<input type="checkbox"/>
Olivenolje	<input type="checkbox"/>	Maisolje	<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, tysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndra, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende? (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, tysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stekt torsk, sei, tysa, lyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steinbit, flyndra, uer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laks, ørret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makrell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 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/fiskegatlang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritert fisk/fiskopinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre fiskeretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- fiskekaker/pudding/boller (stk.)  1  2  3  4+
- (2 fiskeboller=1 fiskekake)
- plukketisk, fiskegratong (dl)  1-2  3-4  5+
- frittstående, fiskepinner (stk.)  1-2  3-4  5-6  7+



**Hvor ofte spiser du skaldyr** (f. eks. reker, krabbe)?  
(Sett ett kryss)

- Aldri/sjelden  1 pr. mnd  2-3 pr. mnd  4+ 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
Smøttet eller fast margarin/fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solennemme (35%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løtremme (20%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus med fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saus uten fett (hvitt/brun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- smøttet/fast fett (ss)  1/2  1  2  3  4+
- solennemme (ss)  1/2  1  2  3  4+
- løtremme (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.  4 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
Stek (okse, svin, lår)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koteletter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttkaker, karbonader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gryterett, lapskaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza med kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre kjøttretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- steik (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 rutan som passer

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

	5+ pr.uke	4 pr.uke	3 pr.uke	2 pr.uke	1 pr.uke	2-3 pr.mnd.	1 pr.mnd.	resten av år
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)

- 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 mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
Gjærbrøst (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"/>
Vaffler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Småkaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
+						

Pudding sjokolade/karamell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikrem, fromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompott, fruktgnet, hermetikk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Hvor ofte spiser du sjokolade?** (Søtt ett kryss)

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

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

1/4    1/2    3/4    1    1,5    2+

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

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

### Tilberedningsmåte

Har du mikrobølgeovn? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

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

middagslagning (ant. ganger) \_\_\_\_\_

annet (ant. ganger) \_\_\_\_\_

Hvilken farge foretrekker du på stekeskorpen? \_\_\_\_\_ +

Lys brun    Middels brun    Mørk brun

**Hvor ofte spiser du stekt eller grillet mat?**

	aldri/sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7+ pr. uke
+						
Mørkt kjøtt (se 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"/>
Oppmat kjøtt (pølser o.l.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Braker du stekefettet eller sjen etter steking?**

nei, aldri    av og til    som oftest    ja, alltid

### Tran og fiskeoljekapsler

Braker du tran (flytende)? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tran?

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

**Hvor mye tran pleier du å ta hver gang?** \_\_\_\_\_ +

1 ts.    1/2 ss.    1+ ss.

Braker du tranpiller/kapsler? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du tranpiller/kapsler?

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

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

Navn \_\_\_\_\_ ant. \_\_\_\_\_

Braker du fiskeoljekapsler? (omaga-3) Ja  Nei

Hvis ja; hvor ofte tar du fiskeoljekapsler?

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

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

Navn \_\_\_\_\_ ant. \_\_\_\_\_

### Kosttilskudd og alternativ medisin

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

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

Braker du naturpreparater? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? \_\_\_\_\_ År \_\_\_\_\_

Braker du soyapreparater? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? \_\_\_\_\_ År \_\_\_\_\_

Har du brukt homeopatiske midler? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

Hvis ja; Når brukte du det sist? \_\_\_\_\_ År \_\_\_\_\_

### Alkohol

Er du totalavholdskvinne? \_\_\_\_\_ Ja  Nei

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

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

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  
 Ufaretrygdet  
 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<br>1 g. dagl.    | 1 g.<br>dagl.            | 4-6 g.<br>pr. uke        | 2-3 g.<br>pr. uke        | 1 g.<br>pr.              | 2-3 g.<br>pr. uke        | sjeld-<br>nere/<br>aldri |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Med såpe/shampo  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uten såpe/shampo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

- |           | aldri                    | høyst 1 g.<br>pr. år     | 2-3 g.<br>pr. år         | 4-5 g.<br>pr. år         | 6 el.<br>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<br>uker              | 4-5<br>uker              | 7+<br>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<br>uker              | 4-5<br>uker              | 7+<br>uker               |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1997-2001 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

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

Hvilken solfaktor bruker du i disse periodene?

- |                 | påskan               | i Norge eller<br>utenfor syden | solfaktre 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               |
|----------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| Pliz Buln      | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Ambra Solaltré | <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"/> |
| Annol          | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Cosmica        | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Natusan        | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Dellal         | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Vichy          | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

Hvor ofte har du solt deg i solarium?

- |           | Aldri                    | sjelden                  | 1 g.<br>pr. mnd.         | 2 g.<br>pr. mnd.         | 3-4 g.<br>pr. mnd.       | ofte<br>enn<br>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

### 9.5.3. Tredjegangsskjema (gult)

## 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 nøyte 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

Høst 2004

## KONFIDENSIELT

Jeg samtykker i å delta i JA

spørreskjemaundersøkelsen NEI

### Overgangsalder

Har du regelmessig menstruasjon fremdeles?

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

+

Hvis Nei:

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

Alder da menstruasjonen opphørte

### Graviditeter, fødsler og amming

Har du noen gang vært gravid? Ja  Nei

Hvis Ja; hvor mange barn har du født i alt

Hvor gammel var du ved siste fødsel?

+

Periode	Alder ved start	Brukt samme hormontablett/ plaster/ sammenhengende fra 1995		Navn på hormontablett/plaster/ (se brosjyre)
		år	måned	
1.	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 100px;" type="text"/>
2.	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 100px;" type="text"/>
3.	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 100px;" type="text"/>
4.	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 100px;" type="text"/>
5.	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 40px;" type="text"/>	<input style="width: 100px;" type="text"/>

+

### P-pillebruk

Har du brukt p-piller eller minipiller? Ja  Nei

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

Bruker du p-piller nå? Ja  Nei

### Bruk av hormonpreparater med østrogen i overgangsalderen

Har du noen gang brukt østrogentabletter/plaster? Ja  Nei

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

### Østrogenpreparat til lokal bruk i skjeden

Har du noen gang brukt østrogenkrem/stikkpille? Ja  Nei

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

Kvinner og Kreft 35, Høst 2004 G-042021

1



### 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: År du sluttet
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"/>
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.

	for 98	99	00	01	02	03
Muskelsmerter (myalgji)	<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"/>
Kronisk tretthetssyndrom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryggmerter ukjent årsak	<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"/>
Osteoporose (b.akjørhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Brudd</b>						
Underarmen (håndledd)	<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"/>
Ryggvirvel (kompresjon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Andre legemidler

Bruker du noen av disse legemidlene daglig nå?

Fontex, Fluoxetin Ja  Nei

Cipramil, Citalopram, Desital Ja  Nei

Seroxat, Paroxetin Ja  Nei

Zoloft Ja  Nei

Fevarin Ja  Nei

Cipralext Ja  Nei

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

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

Har du benyttet noen av disse legemidlene tidligere? Ja  Nei

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

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

### 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+	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

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"/>

### 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 liten til svært mye ved 14 års alder, ved 30 års alder og i dag. Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet samt trening og annen fysisk aktivitet som turgåing ol.

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

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  Timer:

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"/>

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

	aldri/sjelden	1-3 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 rundstykk = 1 brødskeiv) (Sett ett kryss for hver linje)

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

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

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

	Aldri/sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
Syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, helfet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost, halvfet/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, helfet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitost, halvfet/mager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttpålegg, 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 brødskeiver pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist? (Sett ett kryss pr. linje)

	Aldri/sjelden	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ pr. uke
Måkrell 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 (frosset)	<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"/>

Før 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)

<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		

### Ris, spaghetti, grøt, suppe

Hvor ofte bruker du ris og spaghetti/makaroni?

(Sett ett kryss pr. linje)

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

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

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

Hvor ofte spiser du suppe?

(Sett ett kryss pr. linje)

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

### Fisk

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

	aldri/ sjelden	litt mye helo 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 mange 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"/>

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, fiskograteng (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)  1/2  1  2  3  4+
- Smeltet/ fast 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 skaldyr (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
Pudding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/karamell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riskrem, fromasj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompott, fruktgrøt, hermetisk frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordbær (freske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre bær (freske, frosne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser du sjokolade? (Sett ett kryss)

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

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  Uføretygd

Under attføring  Arbeidssøkende

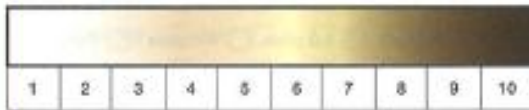
Arbeider du utendørs i yrkessammenheng? Ja  Nei

Hvis Ja; hvor mange timer pr. uke?  Sommer  Vinter

## Solvaner

Får du fregner når du soler deg? Ja  Nei

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



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

Alder	Aldri	Hyest 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

Uten såpe/shampo

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 folekker større enn 5 mm har du sammenlagt på begge beina (fra tærne til lysken)? Tre eksempler på folekker 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

## 9.6. Blodskjema til Kvinner og kreft-studien

### 9.6.1. 2004/2005 skjemaet (rødt)

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



### MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

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

Ja .....   
Nei .....

Hvis ja:  
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

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

Ja .....   
Nei .....

Hvis ja:  
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

Har du brukt andre medisiner  
i løpet av siste uke?

Ja .....   
Nei .....

Hvis ja:  
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

dag mnd

Preparat navn: .....

(ikke skriv her)

dag mnd

Preparat navn: .....

(ikke skriv her)

### BRUK AV KOSTTILSKUDD I LØPET AV SISTE UKE

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

Ja .....   
Nei .....

Hvis ja:  
Angi dato du sist tok tran

dag mnd

Hvor mye tran tok du da?

1 ts  1/2 ss  1+ ss

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

Ja .....   
Nei .....

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

dag mnd

Hvor mange tok du da?

1  2  3+ **+**

Navn på preparatet du tok sist:

(ikke skriv her)

Har du brukt soya i løpet av siste uke?

Ja .....   
Nei .....

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

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

Ja .....   
Nei .....

Hvis ja:  
Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(ikke skriv her)

Takk for hjelpen!

## 9.6.2. 2003 skjemaet (grønt)

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

FUGE, BLOD UTSENDELSE 32.

## MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

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

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

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

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

+

Har du brukt andre medisiner  
i løpet av siste uke?

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

Preparat navn: .....

(Ikke skriv her)

Preparat navn: .....

(Ikke skriv her)

## BRUK AV KOSTTILSKUDD I LØPET AV SISTE UKE

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

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok tran

dag mnd

Hvor mye tran tok du da?

1 ts  1/2 ss  1+ ss

Har du brukt trankapsler i løpet av siste uke?

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato du sist tok trankapsel

dag mnd

Hvor mange trankapsler tok du da?

1  2  3+ +

Navn på trankapselpreparatet du tok sist:

.....  
  
(Ikke skriv her)

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

Ja   
Nei

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag mnd

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

Preparatnavn: .....

(Ikke skriv her)

## STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT

Sittende

Liggende

Takk for hjelpen!

9.6.3. 2005/2006 skjemaet (gult)

<h2 style="margin: 0;">KVINNER OG KREFT</h2> <p style="margin: 5px 0;">Følgende opplysninger fylles ut i forbindelse med blodprøvetaking.</p> <p style="margin: 5px 0;">DETTE SKJEMA <b>MÅ</b> FØLGE BLODPRØVEN!</p> <p style="margin: 5px 0;">Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Du kan ikke bruke komma, bruk blokkbokstaver.</p>	<p style="margin: 0;"><b>2005/2006</b> <b>KONFIDENSIELT</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; margin-bottom: 10px;">ID-nr:</div> <div style="border: 1px solid black; height: 50px;">LAB-kobling.</div>														
<p><b>Jeg har lest informasjonen om blodprøveundersøkelsen og samtykker i å delta i denne:</b> <span style="float: right;">Ja: <input type="checkbox"/></span></p>															
<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"><b>PRØVETAKINGSDAGEN</b></div> <p>Fyll inn tidspunkt når blodprøven er tatt: Dato: <span style="margin-left: 20px;">dag</span> <span style="margin-left: 20px;">mnd</span></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">+</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">Klokkeslett:</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> </tr> </table>		+	Klokkeslett:	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	<p>Når spiste du siste måltid før blodprøven ble tatt: Dato: <span style="margin-left: 20px;">dag</span> <span style="margin-left: 20px;">mnd</span></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">+</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">Klokkeslett:</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> </tr> </table>		+	Klokkeslett:	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]
	+	Klokkeslett:	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]									
	+	Klokkeslett:	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]									
<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"><b>STILLING NÅR BLODPRØVEN BLE TATT</b></div> <p>Sittende ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Liggende ..... <input type="checkbox"/></p>	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"><b>RØYKEVANER SISTE UKEN</b></div> <p>Har du røkt i løpet av siste uke?</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Ja ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Nei ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Hvis ja: Hvor mange sigaretter røkte du?</p> <p>Antall i går: [ ] [ ]</p> <p>Antall i dag: [ ] [ ]</p>														
<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"><b>MENSTRUASJONSFORHOLD</b></div> <p>Har du menstruasjon?</p> <p>Ja ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Nei ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Uregelmessig ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Er gravid ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Hvis ja: Angi dato for første dag i siste menstruasjon: <span style="margin-left: 20px;">dag</span> <span style="margin-left: 20px;">mnd</span></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">+</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">[ ] [ ]</td> </tr> </table>		+	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"><b>VEKT OG HØYDE</b></div> <p>Hvor mye veler du i dag? kg [ ] [ ] [ ]</p> <p>Hvor høy er du? cm [ ] [ ] [ ]</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Er disse målene tatt på legekontoret i dag?</p> <p>Ja ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Nei ..... <input type="checkbox"/></p>							
	+	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]	[ ] [ ]									

### MEDISINER I LØPET AV SISTE UKE

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

Ja .....   
 Nei .....

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag	mnd
□ □	□ □

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Har du brukt andre medisiner i løpet av siste uke?

Ja .....   
 Nei .....

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag	mnd
□ □	□ □

Preparatnavn: .....

□ □ □ □ □ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Preparat navn: .....

dag	mnd
□ □	□ □

Preparat navn: .....

□ □ □ □ □ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Preparat navn: .....

dag	mnd
□ □	□ □

Preparat navn: .....

□ □ □ □ □ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

### ALKOHOL SISTE UKEN

Hvor mange glass har du drukket , antall

	Siste uke	I går
Øl (0,33 l)	□ □	□ □
Vin (glass)	□ □	□ □
Brennevin (drink)	□ □	□ □
Likør/Hetvin	□ □	□ □

### 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:

.....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Har du brukt soya i løpet av siste uke?

Ja .....   
 Nei .....

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Har du brukt andre kosttilskudd

(vitaminer/mineraler) i løpet av siste uke?

Ja .....   
 Nei .....

Hvis ja:

Angi dato for siste tablett

dag	mnd
□ □	□ □

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Preparatnavn: .....

□ □ □ □
<small>(ikke skriv her)</small>

Takk for hjelpen!