

Tilgængelighed af koldt drikkevand i idrætscentre

- En undersøgelse af tilgængelighedens betydning for væskeindtaget blandt idrætsaktive børn og unge



Tilgængelighed af koldt drikkevand i idrætscentre
*- En undersøgelse af tilgængelighedens betydning for
væskeindtaget blandt idrætsaktive børn og unge*

Kræftens Bekæmpelse Rapport 07/2009
1. udgave, november 2009
ISBN: 978-87-7064-104-3

Tekst:

Lotte Ernst, cand. scient.
Mette Lemser, cand. scient.

Layout: Lotte Ernst
Forsidefoto: Jasper Carlberg

Rapporten citeres: Ernst, Lotte; Lemser, Mette.
Tilgængelighed af koldt drikkevand i idrætscentre.
Kræftens Bekæmpelse 2009

Rapporten kan hentes i elektronisk form på
www.cancer.dk/rapporter
www.mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer

Forord

Nærværende undersøgelse er gennemført i to idrætscentre i henholdsvis Storkøbenhavn og i Sydjylland. Indledningsvis skal der rettes en stor tak til de børn og unge, der deltog i den kvalitative del af undersøgelsen, og som har givet os indsigt i, hvad de drikker i forbindelse med træning samt deres tanker herom. Ydermere skal der rettes en tak til trænerne i de forskellige idrætsklubber for den entusiasme, de lagde i arbejdet med at formidle kontakt til de børn og unge, der deltog i undersøgelsen. En stor tak skal ligeledes rettes til personalet i de to idrætscentre for deres hjælp med dataindsamlingen. I begge idrætscentre er vi blevet mødt med stor hjælpsomhed samt interesse for projektet. Uden denne hjælp ville undersøgelsen ikke være mulig.

Undersøgelsen er gennemført med støtte fra Sundhedsstyrelsen.

Resumé

INDLEDNING

Danske børn og unge har et for højt indtag af sukkerholdige drikke som fx saft og sodavand. Da et for højt indtag er en medvirkende årsag til den øgede forekomst af overvægt og fedme, er der behov for tiltag, der kan hjælpe børn og unge til at erstatte deres indtag af sukkerholdige drikke med vand. Vand er nødvendigt for at opretholde kroppens væskebalance, og behovet er øget under fysisk aktivitet for at undgå dehydrering. Da en stor del af danske børn og unge dyrker idræt regelmæssigt i idrætscentre, er det nærliggende at tænke i et tiltag dér.

FORMÅL

Formålet med undersøgelsen er at kortlægge, hvorledes tilgængeligheden af henholdsvis sukkerholdige drikke og koldt vand fra vandkølere påvirker børn og unges væskeindtag samt hvilke faktorer, der ligger til grund for deres valg af væske i forbindelse med træning.

METODE

Undersøgelsen blev gennemført i to idrætscentre henholdsvis i Storkøbenhavn og i Sydjylland. I det ene er der en vandkøler og en sodavandsautomat, i det andet tre vandkølere, to sodavandsautomater og en café. *Den kvalitative del* af undersøgelsen bestod af semistrukturerede interview. Inden interviewene blev der gennemført observationer af de fysiske omgivelser og spillernes aktiviteter. Informanterne (spillerne) var 32 børn og unge i alderen 10-14 år ligeligt fordelt på køn og på idrætsgrenene håndbold, badminton og basketball. Formålet var at klarlægge spillernes motivation og barrierer for indtag af vand frem for sukkerholdige drikke i forbindelse med træning. Interviewene blev transskriberet spillernes udsagn og holdninger tematiseret. Undersøgelsens *kvantitative del* varede fire uger. Uge 1 og uge 4 fungerede som kontroluger, hvor både vandkølerne og sodavandsautomaterne var åbne. I uge 2 og 3 foregik interventionen. I den ene interventionsuge blev vandkølerne slukket, og i den anden uge blev sodavandsautomaterne slukket. Andelen af idrætsudøvere, der havde drukket væske i hvert idrætscenter, blev beregnet ud fra, hvor mange der havde været til stede i hallerne i dataindsamlingsperioden og ud fra en antagelse om, hvor meget idrætsudøverne i gennemsnit ville drikke henholdsvis på hverdage og i weekender. Andelen af idrætsudøvere, der havde drukket væske i hvert idrætscenter, blev estimeret ud fra antallet af idrætsudøvere i hallerne. Herefter blev det undersøgt, om der var signifikant forskel i indtaget mellem ugerne.

RESULTATER

Den *kvalitative del* af undersøgelsen viste, at spillerne i begge idrætscentre foretrækker at drikke vand til træningen frem for sukkerholdige drikke. Deres motivation fremmes primært af, at de mener og/eller har oplevet, at vand er bedre til at opretholde præstationsevnen og til at slukke

tørsten med. Stort set alle spillerne vil hellere drikke vand fra vandkølere end fra vandhaner på toiletter og i omklædningsrum. Hovedårsagen er, at vandet fra vandkølerne er koldere efterfulgt af årsager som, at der er mindre risiko for overførsel af bakterier, det er nemmere at få vandflasken eller -dunken under hanen på vandkølerne og at vandkølerne i de fleste tilfælde er tættere på idrætsaktiviteterne end vandhanerne på toiletterne og i omklædningsrummene.

Den *kvantitative del* af undersøgelsen gav ikke mulighed for at vise en klar tendens. Det var ikke muligt at påvise, om andelen af idrætsudøvere, der indtog vand fra vandkølere, steg, når sodavandsautomaterne var slukkede og omvendt. Resultaterne kan skyldes det valgte design samt de valgte metoder for dataindsamling og databehandling.

KONKLUSION

Idrætsaktive børn og unge efterspørger koldt drikkevand frem for vand fra toiletter og omklædningsrum og frem for sukkerholdige drikke i forbindelse med træning. Derfor bør tilgængeligheden af koldt drikkevand øges i idrætsverden ved montering af vandkølere. Det var ikke i alle tilfælde muligt at påvise en stigning i andelen af idrætsudøvere, der tappede drikkevand, når sodavandsautomaterne var slukkede og omvendt.

ANBEFALINGER

Personalet i idrætscentre anbefales at montere vandkølere tæt på idrætsaktiviteterne og på et vandafvisende gulv eller en rist med afløb. Dertil bør synligheden af vandkølerne fremmes, fx ved hjælp af skiltning, vandkølernes kapacitet skal tilpasses brugernes behov og der skal sørges for regelmæssig vedligeholdelse og rengøring af vandkølerne. Kommunerne anbefales at stille krav til idrætscentre om at integrere sundhed og montere vandkølere samt fremme trænernes vidensniveau om ernæring i forbindelse med idræt. Trænerne anbefales at oplyse idrætsudøvere om ernæring. Designere af vandkølere anbefales at designe mere iøjnefaldende vandkølere, der ligesom sodavandsautomater, appellerer til børn og unge.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	6
2. Læsevejledning.....	8
3. Præcisering og afgrænsning	9
4. Begrebsafklaring	10
5. Formål og design.....	11
6. Den kvalitative del af undersøgelsen	12
6.1 ET IDRÆTSCENTER I STORKØBENHAVN	13
6.2 ET IDRÆTSCENTER I SYDJYLLAND	15
6.3 METODE	18
6.4 RESULTATER	20
6.5 DISKUSSION	28
7. Den kvantitative del af undersøgelsen	33
7.1 METODE	33
7.2 RESULTATER	36
7.3 DISKUSSION	40
8. Konklusion	43
9. anbefalinger.....	44
Referenceliste	45
Bilag 1.....	46

1. Indledning

Denne undersøgelse er en forlængelse af Projekt Mad i Bevægelse¹. Projektet blev startet i 2005 og afsluttet i 2007 og havde som fokus at skabe gode betingelser for sundere mad og drikke til børn og unge i idrætsverdenen. Kræftens Bekæmpelse står fortsat for at formidle erfaringer fra projektet og bidrage med undersøgelser. Denne undersøgelse er finansieret med støtte fra Sundhedsstyrelsen. Undersøgelsen har til formål at klarlægge, hvorledes tilgængeligheden af henholdsvis sukkerholdige drikke (fx saft, sodavand, iste og juice) og koldt vand fra vandkølere påvirker børn og unges væskeindtag samt hvilke faktorer, der ligger til grund for børnene og de unges valg af væske i forbindelse med træning.

Kroppen har behov for vand blandt andet for at opretholde væskebalancen og for at undgå dehydrering. En tommelfingerregel er, at en person skal drikke 1-1½ liter væske i døgnet, men behovet kan variere afhængig af personens alder, størrelse og fysiske aktivitetsniveau. Ved øget fysisk aktivitetsniveau og medfølgende øget svedproduktion stiger væskebehovet, og bare et lille væsketab kan påvirke præstationsevnen i negativ retning (Matthiessen et al. 2005). Det har været diskuteret, om sukkerholdige drikke kan benyttes som sportsdrikke og dermed forbedre præstationsevnen hos idrætsaktive. Sportsdrikke anbefales dog ikke til børn og unge, der er aktive på motionsniveau, og saft, sodavand, iste, juice og lignende anbefales heller ikke på grund af et højt sukkerindhold, der kan give ubehag i mave-tarmsystemet i forbindelse med idræt (Matthiessen et al. 2005).

Befolkningen anbefales at slukke tørsten i vand og at indtage maksimalt ½ liter sukkerholdige drikke om ugen for at forbedre kostkvaliteten samt for at begrænse udvikling af caries og vægtstigning (Biltoft-Jensen og Matthiessen 2009). En meta-analyse viser en klar sammenhæng mellem indtag af sodavand og øget energiindtag samt udvikling af overvægt (Vartanian et al. 2007), hvilket understreger vigtigheden af at begrænse indtaget af sukkerholdige drikke. En udfordring herved er, at mange danske børn og unge har et for højt indtag af sukkerholdige drikke, som saft og sodavand, i forhold til anbefalingerne. 80 % af børn og unge i alderen 4-18 år drikker mere end ½ liter sodavand eller saft om ugen (Biltoft-Jensen og Matthiessen 2009).

Der er kun få opgørelser over hyppigheden af overvægt og fedme blandt børn og unge i Danmark, men de foreliggende undersøgelser viser, at hyppigheden har været stigende de seneste år (Mølgaard et al. 2007; Matthiessen et al. 2008). Overvægt og fedme kan have negative følger for den enkelte, herunder en øget risiko for følgesygdomme som glukoseintolerance og type 2-diabetes. Desuden kan overvægt og fedme medføre mobning og stigmatisering med risiko for

¹ <http://mad-i-bevaegelse.dk/index.shtml>

nedsat selvværd som konsekvens og har store samfundsøkonomiske konsekvenser (Mølgaard et al. 2007). Det er derfor vigtigt at begrænse udviklingen af overvægt og fedme. Der er ingen entydige svar på, hvordan man bedst bremser den stigende udvikling, men det kræver sandsynligvis flere forskellige indsatser både på individuelt, socialt og strukturelt niveau (Mølgaard et al. 2007). At øge tilgængeligheden af koldt drikkevand er et eksempel på et tiltag på strukturelt niveau, der måske kan medvirke til, at børn og unge i højere grad vil foretrække vand som tørstslukker frem for sukkerholdige drikke. 88 % børn og unge dyrker regelmæssigt idræt, hvoraf størstedelen bruger 2-3 timer om ugen herpå. Over halvdelen af de 7-15-årige dyrker idræt i sportsklubber, som ofte lejer sig ind i idrætscentre (Bille et al. 2005). Med en indsats i idrætscentre er det dermed muligt at nå en bred gruppe af børn og unge ved at fremme tilgængeligheden af koldt vand netop dér.

Kræftens Bekæmpelse har tidligere gennemført en undersøgelse, der klarlagde tilgængeligheden af koldt drikkevand i 89 idrætshaller (Rask et al. 2007). Resultaterne viste, at idrætsudøverne ofte hentede vand fra haner på toiletter og i omklædningsrum, hvor det nogle steder kunne være svært at få en vandflaske eller drikkedunk ind under vandhanerne. Yderligere var vandets gennemsnitstemperatur mellem 17 og 19 grader, hvilket overstiger den anbefalede temperatur på maksimalt 12 grader (Rask et al. 2007). Afstanden til henholdsvis vand fra vandhaner på toiletter og i omklædningsrum samt læskedrikke fra sodavandsautomater blev målt. Resultaterne viste, at der i 50 % af tilfældene var kortere eller samme afstand til sodavandsautomaterne som til vandhanerne (Rask et al. 2007). På baggrund af resultaterne anbefalede Kræftens Bekæmpelse en øget tilgængelighed af koldt drikkevand i danske idrætscentre ved at montere vandkølere tæt på idrætsaktiviteterne. Siden har Kræftens Bekæmpelse, sammen med Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) Badminton, monteret seks vandkølere i tre udvalgte idrætscentre i Jylland. Formålet er at gøre koldt vand mere tilgængeligt og hermed øge børn og unges indtag under fysisk aktivitet samt sørge for et sundt alternativ til sukkerholdige drikke. Opgjorte tal fra juni og juli 2009 viser, at der er blevet drukket henholdsvis 85.400, 35.000 og 8.046 liter vand fra vandkølerne i de tre idrætscentre siden begyndelsen af 2007 (Andersen 2009), hvilket Kræftens Bekæmpelse betragter som en succes. Denne undersøgelse er en opfølgning på, hvad en øget tilgængelighed af koldt drikkevand kan have af betydning for væskeindtaget blandt idrætsaktive børn og unge.

2. Læsevejledning

Rapporten består af fire dele:

1. DE INDLEDENDE SIDER

Her indgår en præcisering og afgrænsning samt begrebsafklaring, som skal fungere som hjælperedskaber for læseren. Efterfølgende præsenteres undersøgelsens formål og design, hvor forskningsspørgsmålene fremgår.

2. DEN KVALITATIVE DEL

Her præsenteres undersøgelsens kvalitative del, herunder metode, resultater og diskussion. Forinden beskrives og skitseres de to idrætscentre. Formålet er at give læseren et billede af de fysiske rammer, der kan påvirke børnene og de unges adfærd og holdninger til, hvilken betydning tilgængeligheden af henholdsvis vand og sukkerholdige drikke har for deres væskeindtag. Fokus er på børn og unges drikkevaner samt deres motivation og barrierer for at drikke vand frem for sukkerholdige drikke i forbindelse med træning.

3. DEN KVANTITATIVE DEL

Her præsenteres undersøgelsens kvantitative del, herunder metode, resultater og diskussion. Den kvantitative del har fokus på tilgængeligheden af henholdsvis koldt vand og sukkerholdige drikke og tilgængelighedens betydning for idrætsaktive børn og unges indtag af forskellige drikkevarer.

4. KONKLUSION OG ANBEFALINGER

Rapporten afsluttes med en samlet konklusion på den kvalitative og kvantitative del af undersøgelsen efterfulgt af anbefalinger formuleret på baggrund af resultaterne.

3. Præcisering og afgrænsning

Det var oprindeligt intentionen, at undersøgelsen skulle gennemføres i tre idrætscentre, hvor Kræftens Bekæmpelse og DGI Badminton har monteret vandkølere. På grund af uforudsete hændelser som fx ombygning, er kun det ene af disse tre idrætscentre inkluderet i undersøgelsen. Herudover indgår et idrætscenter i Storkøbenhavn, der har monteret en vandkøler.

Juice indeholder gavnlige næringsstoffer og er ikke tilsat sukker. På trods af det indgår juice under betegnelsen *sukkerholdige drikke*, fordi juice indeholder omtrent lige så meget energi som sukkerholdige drikke.

4. Begrebsafklaring

Brugere	Alle personer, der opholder sig i idrætscentrene og dermed har adgang til både vandkølere og sodavandsautomater. Personerne inkluderer fx idrætsudøvere, trænere, personale og øvrige besøgende.
Café	Inkluderer både café og restaurant i idrætscentret i Sydjylland.
Hal	Lokale, hvor forskellige idrætsgrene kan udøves, fx håndbold, basketball og badminton.
Idrætscenter	Et område med forskellige faciliteter med mulighed for at dyrke diverse idrætsgrene. Faciliteterne kan fx inkludere indendørs haller, træningslokaler, fodboldbaner, svømmehal, stadion og skøjtebane. Faciliteterne kan enten ligge i samme bygning eller være fordelt over flere bygninger.
Idrætsudøvere	Alle personer, der træner i idrætscentrene.
Klublokale	Lokale, hvor idrætsudøvere af en bestemt idrætsgren har mulighed for at samles i forbindelse med deres træning, til arrangementer og møder.
Læskedrikke	Alkoholfri, kolde drikke, herunder sodavand, saft, iste og juice. Lightprodukter indgår også.
Sodavandsautomat	Automat, hvorfra det er muligt at købe afkølede drikke, herunder vand, juice, sodavand og i nogle tilfælde andre produkter som slik og chokolade.
Spillere	Personer mellem 10-14 år, der indgår som informanter i den kvalitative del af undersøgelsen, og som træner basketball, badminton eller håndbold.
Stævne	En begivenhed, hvor idrætsudøvere fra forskellige klubber mødes og konkurrerer indenfor en bestemt idrætsgren. Begivenheden kan strække sig over en enkelt dag såvel som over flere dage, hvor overnatning er inkluderet.
Sukkerholdige drikke	Sodavand, saft, iste og juice. Lightprodukter indgår ikke.
Vandkøler	Automat, der er direkte tilsluttet vandforsyningen, hvorfra det er muligt at tappe koldt vand.

5. Formål og design

Formålet med undersøgelsen har været at klarlægge, hvorledes tilgængeligheden af henholdsvis sukkerholdige drikke og koldt vand fra vandkølere påvirker børn og unges væskeindtag samt hvilke faktorer, der ligger til grund for deres valg af væske i forbindelse med træning.

Undersøgelsen er inddelt i en kvalitativ del og kvantitativ del, hvortil følgende forskningsspørgsmål er knyttet:

Kvalitativ del

- *Hvad kan motivere børn og unge i idrætscentre til at indtage mindre af sukkerholdige drikke og mere vand?*
- *Hvilke barrierer oplever børn og unge i idrætscentre for indtag af koldt vand?*

Kvantitativ del

- *Hvorledes påvirker tilgængeligheden af henholdsvis sukkerholdige drikke og vand fra vandkølere børn og unges indtag af drikkevarer?*

Den kvalitative del af undersøgelsen består af interview og den kvantitative del af en intervention.

6. Den kvalitative del af undersøgelsen

Den kvalitative del af undersøgelsen foregik i to idrætscentre, henholdsvis i Storkøbenhavn og i Syddjylland, og bestod af interview med børn og unge. Forud for undersøgelsen gav halinspektøren i hvert idrætscenter tilladelse til, at undersøgelsen kunne gennemføres.

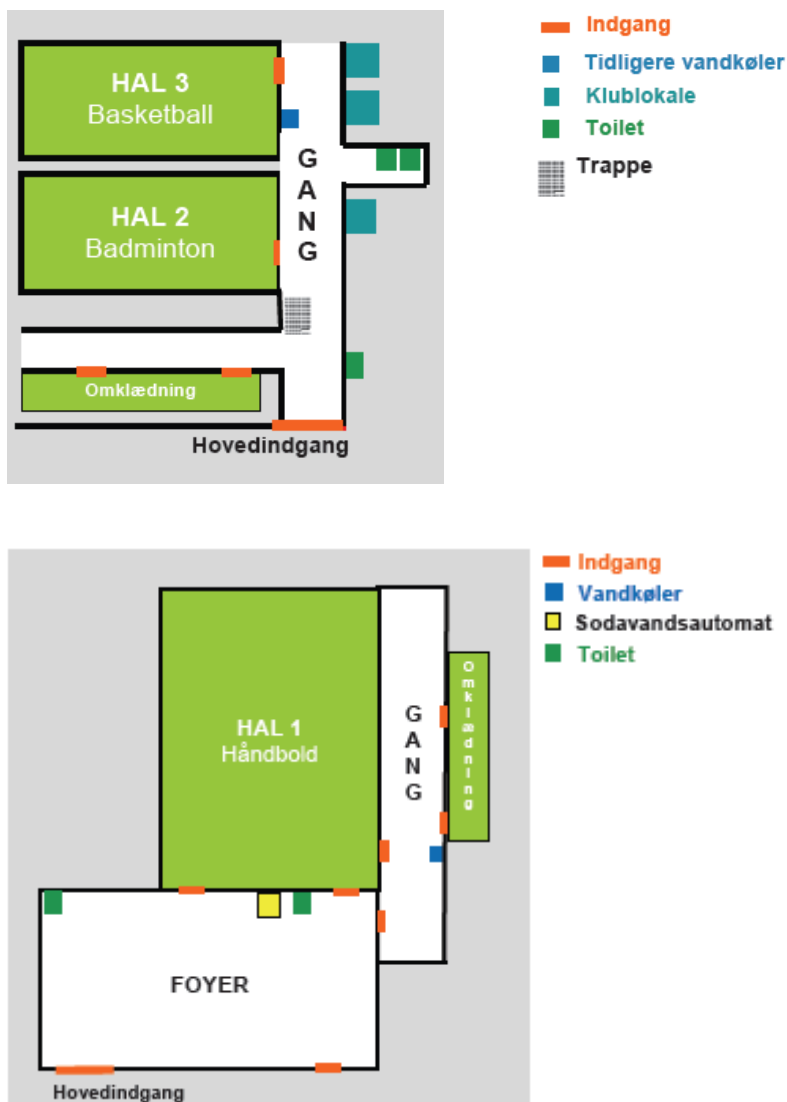
Inden interviewene blev der foretaget observationer af spillernes aktiviteter under træningen og de fysiske rammer i de to idrætscentre. Observationer af spillernes aktiviteter foregik over to træningssessioner for hvert hold og i forskellige områder, herunder i hallerne, ved vandkølerne, ved sodavandsautomaterne, ude foran toiletter og omklædningsrum i begge idrætscentre samt i caféen i idrætscentret i Syddjylland. Observationerne af idrætscentrenes fysiske rammer foregik løbende under undersøgelsesperioden.

Formålet med observationerne var at tilpasse interviewguiden (bilag 1) de enkelte hold af informanter samt øge interviewernes forståelse af informanternes svar. Dertil var formålet at give læseren et billede af rammerne for børnene og de unges adfærd og holdninger til, hvilken betydning tilgængeligheden af henholdsvis vand og sukkerholdige drikke har for deres væskeindtag.

Observationerne var strukturerede og blev foretaget af ikke-deltagende observatører. Resultaterne fra observationerne af spillernes aktiviteter indgår i resultat- og diskussionsafsnittet af den kvalitative del af undersøgelsen. Beskrivelsen og skitseringen af idrætscentrenes fysiske rammer fremgår nedenfor og vil blive efterfulgt af afsnit om metode, resultater og diskussion.

6.1 ET IDRÆTSCENTER I STORKØBENHAVN

Idrætscentret i Storkøbenhavn består af flere haller, fodboldbaner, træningslokaler og en svømmehal. Undersøgelsen fandt sted i tre af hallerne. Den ene hal (hal 1) ligger adskilt fra de to andre (hal 2 og 3) ved at være placeret i en anden bygning (figur 6.1). For at komme fra hal 1 til hal 2 og 3 skal man gå udenfor.



Figur 6.1 Oversigt over halområdet i idrætscentret i Storkøbenhavn

Ved indgangen til hal 1 er der monteret en lille vandkøler (foto 6.1), der sikrer koldt drikkevand. Vandkøleren er monteret lige ved siden af omklædningsrummene, hvorfra idrætsudøverne har mulighed for at tappe vand fra vandhaner. Hal 1 ligger i forlængelse af foyeren, hvor der er adgang til toiletter. I foyeren er der også opstillet en sodavandsautomat (foto 6.2). Herfra er det muligt at købe tre former for sukkerholdige sodavand, juice tilsat sukker og en enkelt udgave af light sodavand samt brikjuice, kildevand og sukkerfri proteinshakes. Derudover er det muligt at købe slik samt chokolade-, energi- og myslibarer. Ifølge driftsmesteren er sortimentet blevet udskiftet således, at det nuværende udbud er lidt sundere end tidligere. Sodavandsautomaten er mere opsigtsvækkende end vandkøleren ved at være mere centralt placeret og indeholde farverige produkter. Vandkøleren er af stål og ophængt på en væg. På vandkøleren er der monteret en hane, som er indrammet af et kabinet.



Foto 6.1 Vandkøler



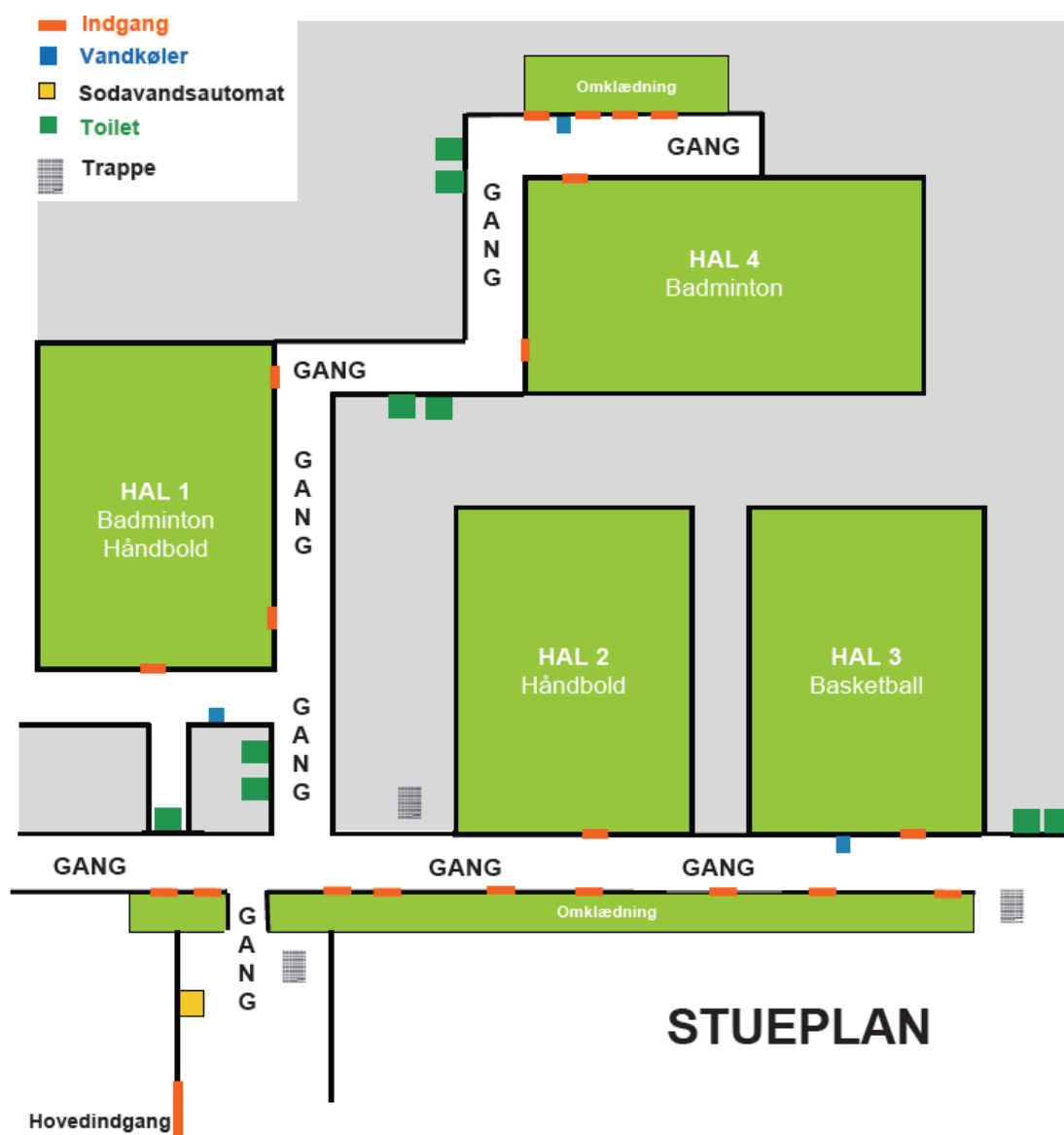
Foto 6.2 Sodavandsautomat

Hal 2 og 3 er nabohaller og har de samme toiletter og omklædningsrum tilgængelige for idrætsudøvere (figur 6.1). Omklædningsrummene ligger et stykke fra selve hallerne således, at nærmeste tilgang til vand er fra haner på toiletterne. Badminton- og basketballspillerne træner i henholdsvis hal 2 og 3. Der har tidligere været monteret en vandkøler ved indgangen til hal 3, men på grund af en vandskade i gulvet er vandkøleren blevet fjernet. Derfor er idrætsudøvere henvist til vandhaner på toiletterne. Idrætsudøvere i hal 1 har med både en sodavandsautomat og en vandkøler derfor adgang til flere forskellige former for drikkevarer end idrætsudøvere i hal 2 og 3.

Badminton- og basketballspillere har hvert et klublokale. Badmintonspillere har mulighed for at købe sodavand i forbindelse med træningen, og basketballspillere kan købe sodavand og kildevand på andre dage end almindelige træningsdage. Begge steder er priserne på produkterne lavere end fra sodavandsautomaten. Idrætscentret har faste brugere, herunder klubber og skoler, der især er tilknyttet i hverdage. I weekenderne varierer antallet og type af brugere mere end i hverdage afhængig af, om der foregår særlige arrangementer eller ej.

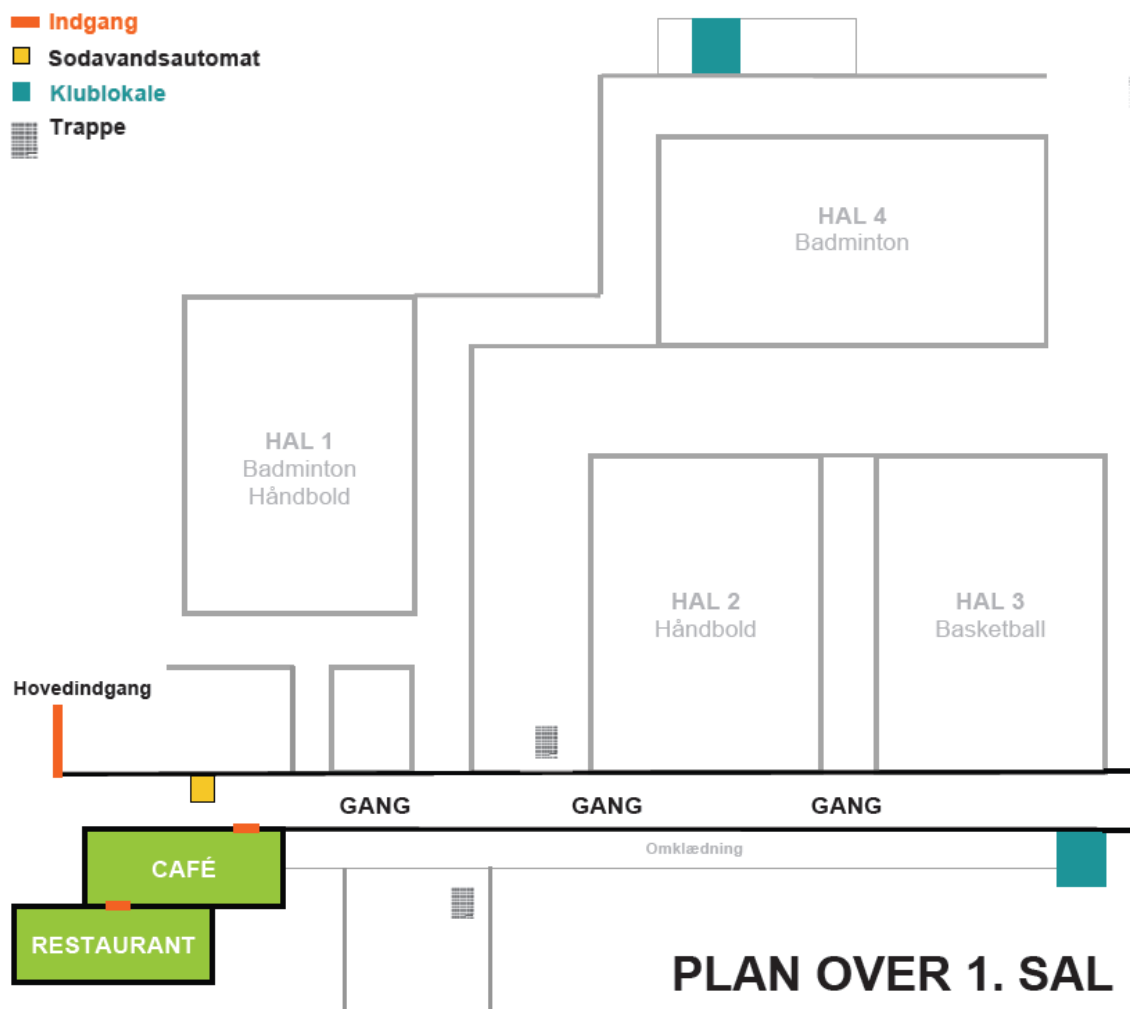
6.2 ET IDRÆTSCENTER I SYDJYLLAND

Idrætscentret i Sydjylland består af seks haller, fodboldbaner, træningslokaler og en svømmehal. Undersøgelsen foregik i fire af hallerne, som alle er placeret i samme bygning, og hvor der er adgang til vandkølere (figur 6.2).



Figur 6.2 Plantegning over området i stueplan i idrætscentret i Sydjylland.

Håndboldspillerne træner primært i hal 1 og 2, badmintonspillerne i hal 1 og 4 og basketballspillerne i hal 3. Hallerne er beliggende i stueplan og er forbundet af et gangsystem. Der er monteret en vandkøler (foto 6.3) ved indgangen til henholdsvis hal 1, 3 og 4, mens idrætsudøverne i hal 2 må benytte vandkøleren, som er monteret ved indgangen til hal 3. Langs gangsystemet er der toiletter og omklædningsrum, hvorfra det er muligt for idrætsudøverne at tappe vand fra vandhaner.



Figur 6.3 Plantejning over området på 1. sal i idrætscentret i Sydjylland

Der er opstillet to sodavandsautomater i idrætscentret (foto 6.4), der begge er mere farverige end vandkølerne og dermed mere opsigtsvækkende. Den ene sodavandsautomat er opstillet i stueetagen et stykke væk fra hallerne (figur 6.2), og den anden på 1. sal (figur 6.3). På 1. sal er der en café, som sælger mad samt forskellige drikkevarer, herunder kolde drikke, såsom sodavand i form af sirupblandinger i krus, sodavand på flaske, juice, vand, øl og vin samt varme drikke såsom kaffe, te og chokolade. Cafés indretning appellerer i højere grad til voksne end til børn og unge. Ifølge cafépersonalet og observationerne er det også primært voksne, som bruger caféen, og når børnene og de unge bruger den, er det oftest i følgeskab med deres forældre. Børnene og de unge benytter i højere grad sodavandsautomaterne, hvorfra det er muligt at købe fire variationer af sukkerholdige sodavand, en enkelt udgave af light sodavand samt danskvand. På 1. sal er der ingen vandkølere, men det er udover sodavand og danskvand muligt at købe brikjuice og kildevand samt slik og chokoladebarer. Udbuddet fra sodavandsautomaterne er lidt billigere end samme udbud fra caféen. Vandkølerne på gulvet i stueetagen, er alle lavet af stål og har hver tre haner, to med iskoldt vand og en med almindelig koldt vand.



Foto 6.3 Vandkøler



Foto 6.4 Sodavandsautomat

Langs gangarealet på 1. sal har håndbold- og badmintonspillerne hvert et klublokale. Håndboldspillerne har adgang til køb af sodavand, og badmintonspillerne benytter kun deres klublokale i forbindelse med jule- og sæsonafslutninger. Basketballspillerne har ikke noget klublokale og benytter sig i stedet af caféens udbud af drikkevarer ved særlige arrangementer (information fra trænerne).

Idrætscentret har faste brugere, herunder klubber og skoler, der især er tilknyttet på hverdage. Både på hverdage og i weekenderne varierer antallet og type af brugere på grund af ofte særlige arrangementer. Idrætscentret her adskiller sig fra idrætscentret i Storkøbenhavn ved at være væsentligt større og have flere brugere.

6.3 METODE

Det var målet at rekruttere 32 informanter, 16 fra hvert idrætscenter. Informanterne skulle være jævnt fordelt på de idrætsgrene, som danske børn og unge hyppigst udøver. Samtidig skulle idrætsgrenene dyrkes i indendørs haller, hvorfra der er let adgang til sodavandsautomater og drikkevand fra enten haner på toiletter og i omklædningsrum og/eller fra vandkølere. De idrætsgrene, der hyppigst udøves i indendørs haller blandt børn og unge i Danmark, er badminton, håndbold og gymnastik (Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger 2008). Fordi der ikke udøves gymnastik i nogen af idrætscentrene, indgik informanter fra basketballholdene fra begge steder. Informanterne skulle være børn og unge i alderen 10-14 år, fordi det formodes, at de ofte bruger idrætscentrene uden ledsagelse eller opsyn af forældre og ofte har penge med til selv at købe fx sukkerholdige drikke fra sodavandsautomater og fra caféen.

Rekrutteringen foregik ved at kontakte træneren fra hvert hold. For at skabe mest mulig tryghed hos spillerne formidlede hver træner derefter kontakt til de spillere, som matchede rekrutteringskriterierne.

Prætest

Der blev gennemført prætest af interviewet med det formål at træne interviewerteknik. De to interviewere afprøvede interviewet på hinanden samt på fire børn og unge fra idrætscentret i Storkøbenhavn. Interviewene med de fire børn og unge indgår i undersøgelsen, da kvaliteten blev vurderet at være god nok.

Dataindsamling

Interviewene blev gennemført på hverdage, hvor de mest almindelige idrætsaktiviteter finder sted, og inkluderede således ikke stævner, som typisk finder sted i weekender. Dog blev informanterne spurgt ind til aktiviteter og drikkevaner under stævner. Interviewene fandt sted udenfor interventionsperioden (jf. afsnit 7.1), da det var formålet at få informanternes umiddelbare holdninger uden påvirkning fra de tiltag, som interventionen indebar.

Ved hvert interview deltog to interviewere, hvoraf den ene interviewede, og den anden supplerede med spørgsmål ved behov. Interviewene var semi-strukturerede. Ved hjælp af en interviewguide (bilag 1) søgte to interviewere at afdække forskellige temaer, der skulle give interviewerne indblik i informanternes drikkevaner samt deres motivation og barrierer for at drikke vand frem for sukkerholdige drikke. Interviewene blev optaget på diktafon med tilladelse fra informanterne. I hvert idrætscenter blev der gennemført 16 interview. Hvert interview varede ca. 10-15 minutter og blev gennemført i informanternes nærmiljø, fx i deres klublokale. Informanterne fik hvert et brev, som de skulle give deres forældre. I brevet indgik oplysninger om formål med interviewet, afsender, anonymitet samt publicering.

Databehandling

Hvert interview blev transskriberet af interviewerne selv. I første omgang blev transskriberingerne læst igennem. Herefter blev der formuleret en opsummering af hvert interview og relevante temaer blev udvalgt. Transskriberingerne blev gennemlæst på ny, og udsagn samt holdninger blev systematiseret under hvert tema fra interviewguiden. Indholdet blev beskrevet og underbygget med udvalgte citater.

6.4 RESULTATER

Af tabel 6.1 fremgår karakteristika af informanterne (spillerne) herunder idrætsgren, køn og alder i henholdsvis idrætscentret i Storkøbenhavn og idrætscentret i Syddjylland.

Tabel 6.1 Karakteristika af spillerne i idrætscentre i hhv. Storkøbenhavn og Syddjylland

Idrætsgren	Antal spillere	Pige/dreng	Alder (år)
Håndbold			
Storkøbenhavn	2	Piger	10
	4	Piger	11
	2	Piger	12
Syddjylland	2	Drenge	11
	4	Piger	13
	1	Pige	12
Badminton			
Storkøbenhavn	1	Dreng	10
	1	Dreng	12
Syddjylland	2	Drenge	14
	1	Dreng	12
	1	Pige	13
	2	Drenge	14
Basketball			
Storkøbenhavn	2	Drenge	10
	1	Dreng	11
Syddjylland	1	Dreng	14
	1	Pige	11
	1	Dreng	11
	1	Pige	13
	2	Drenge	13
I alt	32	16 piger 16 drenge	Gennemsnit (variation) 11,9 (10-14)

Vand er bedst til at opretholde præstationsevnen

Stort set alle spillerne vil helst drikke vand frem for sukkerholdige drikke under træningen. Den vigtigste årsag er, at de mener, at vand er bedre til at opretholde præstationsevnen efterfulgt af årsager som, at vand bedre slukker tørsten og er sundere end sukkerholdige drikke.

To spillere siger fx:

"Når man er rigtig tørstig, så er det hurtigere lige at snuppe en slurk vand. Så bliver man heller ikke så tørstig hurtigere, og så får du mere energi ud til kroppen. Ellers så stiger blodsukkeret hurtigere." (basketballspiller, dreng, 14 år, idrætscentret i København)

"Fordi at alt andet, saftvand, cola og alt det der, er jo egentlig bare hurtig energi, og så falder den hurtigere ned end før. Vand er det bedste." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Kun én spiller vil hellere drikke sodavand end vand, men vælger at drikke vand, også af hensyn til præstationsevnen:

"Fordi ellers bliver jeg jo sådan, at jeg ikke kan løbe til badminton...så bliver jeg nødt til at starte helt forfra." (badmintonspiller, dreng, 10 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Det er især håndboldspillerne fra idrætscentret i Sydjylland, som kan forklare, hvorfor vand er et bedre alternativ til sukkerholdige drikke i forbindelse med den almindelige træning. Det viser sig, at håndboldklubbens trænere har fokus på sundhed. Et par spillere siger fx:

"Jeg tror slet ikke, det ville være noget problem, fordi vi er sportsmennesker alle sammen - stort set hele klubben. Der er den der madpolitik - sodavand, det drikkes helst ikke." (håndboldspiller, dreng, 11 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Det var i starten af året, da vi kom ud til træning. Der var nogen, der sagde, at vi bliver gladere og får mere energi, hvis vi spiser sund mad, og så at vi kan se, hvor mange kalorier, der er i hvad..." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Vand hører træningen til – det gør sukkerholdige drikke ikke

Alle spillerne drikker vand under træningen, og de få, som også vælger at drikke sukkerholdige drikke, gør det kun engang imellem. Det gælder hovedsageligt badmintonspillerne fra idrætscentret i Storkøbenhavn. Deres klublokale ligger i det halområde, hvor de spiller (figur 6.1). Når de holder pauser i træningen, har de mulighed for at købe sodavand fra et køleskab i klublokalet.

Tre af de fire badmintonspillere benytter sig af muligheden, men kun sjældent. En spiller siger:

"Altså, der står sodavand ovre i køleskabet, og det køber jeg nogle gange, men det er ikke så tit, fordi det ved jeg godt...ikke er godt. Så det er for det meste vand." (badmintonspiller, pige, 14 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Observationerne og spillernes udsagn viser, at sodavandsdrikkeriet under træningen primært foregår for hyggens skyld. Samme 14-årige badmintonspiller svarer til spørgsmålet om, hvorfor hun nogle gange køber sodavand:

"Det ved jeg ikke. Det er bare sådan for hyggens skyld, tror jeg."

Også i idrætscentret i Sydjylland giver træneren badmintonspillerne lov til at indtage sukkerholdige drikke, men kun før og efter træningen. De interviewede spillere tilkendegiver dog, at de ikke benytter sig af muligheden.

Til hver træningsdag har håndboldspillerne i idrætscentret i Sydjylland mulighed for at tage saft samt frugt og grønt i deres klublokale både før, under og efter træningen. Det foregår oftest sammen med nogle af de andre spillere på holdet. To håndboldspillere siger fx:

"Lige efter træningen, så går jeg nogle gange med holdet op (i klublokalet). Der er frugt, og der er saftvand, så der går vi nogle gange op og lige får et glas." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Det er sådan hyggeligt efter træning sådan at komme op og få et glas saftvand med pigerne." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

I klublokalet er der mulighed for også at købe juice og sodavand, men ifølge en af spillerne bliver muligheden ikke brugt:

"Der er noget juice og sodavand, man kan bruge, men det bruger vi aldrig, og så er der gratis saftvand og frugt til alle spillere i klubben. Så det er jo en fed mulighed." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Observationerne bekræfter, at spillerne ikke drikker sukkerholdige drikke under træningen. Om de gør det før eller efter træningen blev ikke observeret.

Håndboldspillerne i idrætscentret i Storkøbenhavn har ikke noget klublokale, hvorfra de kan købe sodavand, og basketballspillerne har ikke mulighed for at købe sodavand fra deres klublokale i forbindelse med de almindelige træningsdage. Observationerne og spillernes udsagn tyder også på, at basketball- og håndboldspillerne udelukkende holder sig til vand under træningen. En af håndboldspillerne nævner dog, at de nogle gange hygger sig med enten vand, sodavand eller saft inden træningen. De sukkerholdige drikke køber de som regel fra det lokale supermarked og ikke

fra sodavandsautomaten, da det ifølge den ene spiller er for dyrt. Resultaterne fra interviewene og observationerne tyder også på, at stort set ingen af håndboldspillerne benytter sodavandsautomaten.

Vandet skal være koldt

Det er kun badminton- og basketballspillerne i idrætscentret i Storkøbenhavn, der ikke har adgang til vand fra en vandkøler (figur 6.1). Dengang, der var en vandkøler, tog de alle sammen udelukkende vand derfra, fordi vandet var koldere i forhold til vandet fra hanerne på toiletterne. En spiller siger fx:

”Jo, det er jo fordi, der er jo den der container (vandkøleren) derude, som er blevet fjernet og den brugte vi ellers, fordi der var rigtig koldt vand i den, og den var rigtig god...Jeg synes, at det er lidt dårligt (at den er blevet fjernet)...fordi, der er jo ikke meget koldt vand derude på toiletterne.” (badmintonspiller, dreng, 10 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Nu tager halvdelen af badminton- og basketballspillerne vand med hjemmefra og den anden halvdel fra hanerne på toiletterne.

Stort set alle håndboldspillerne i Storkøbenhavn og både håndbold-, basket- og badmintonspillerne i idrætscentret i Sydjylland tapper vand fra vandkølerne. Cirka halvdelen af spillerne tager som udgangspunkt vand med hjemmefra og fylder deres vandflaske eller drikkedunk op fra en vandkøler ved behov.

De spillere, som vælger at bruge vandkølerne, gør det som hovedårsag, fordi vandet er koldere end det fra hanerne på toiletterne og i omklædningsrummene samt derhjemmefra. En spiller siger fx:

”Det er fordi, jeg bedst kan lide at drikke koldt vand, når vi træner, og det er koldere fra de vandhaner (vandkølerne), hvor vi kan tage fra.” (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Vandet skal være tæt på idrætsaktiviteterne

Placeringen af vandkølerne i forhold til idrætsaktiviteterne har betydning for, hvor spillerne vælger at tappe vand fra, særligt i idrætscentret i Sydjylland. Grunden til, at spillerne her hovedsageligt vælger at tappe vand fra vandkølerne frem for fra haner på toiletterne og i omklædningsrummene er først og fremmest, at vandet er koldt, men også, at vandkølerne er monteret tæt på, hvor idrætsaktiviteterne foregår.

En spiller siger fx:

"...det ligger tættest på hallen." (basketballspiller, dreng 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Nogle gange træner håndboldspillerne fra idrætscentret i Sydjylland i hal 2, hvor omklædningsrummene ligger tættere på end vandkøleren (figur 6.2). Selvom spillerne helst vil have vand fra vandkøleren, vælger et par af dem også at tappe vand fra hannerne i omklædningsrummene. En af spillerne siger fx:

"Vi træner nogle gange i hal 1, og der er det nok tættest ved vandautomaten, så der er det bare hurtigere at løbe ud. Og hvis det fx er i hal 2, dér er omklædningsrummet lige overfor, så der kan man bare hurtigere gå ud." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Vandkølerens kapacitet skal tilpasses behovet

En del af spillerne kommer ind på, hvilken betydning det har, at vandkølerne har flere end kun én hane. En fjerdedel af spillerne fra idrætscentret i Sydjylland nævner, at de godt kan lide, at hver vandkøler har tre hane: to med iskoldt vand og en med almindelig koldt vand. Et par spillere tilføjer, at det er med til at mindske kødannelse. En spiller siger fx:

"Der er sådan tre ting, så man kan stå med tre flasker på én gang og lige holde i den, og så går det hurtigere...og så er der to, der er kolde, og en der er normal." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

I idrætscentret i Storkøbenhavn nævner et par af håndboldspillerne, at der samles for mange om vandkøleren under pauserne, fordi der kun er monteret én vandkøler, og fordi vandet løber langsomt. En spiller siger fx:

"...det tager meget lang tid. Det er en meget, meget lille stråle, der kommer ud." (håndboldspiller, pige, 10 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Det betyder, at de finder andre kilder til vand, fx fra hannerne på toiletterne og i omklædningsrummene og derhjemmefra. Observationerne bekræfter, at der oftest samles mange spillere om vandkøleren i idrætscentret i Storkøbenhavn særligt før træningen og under pauserne.

Hygiejnen skal være i orden

Som beskrevet, vil spillerne helst drikke vand fra vandkølerne, fordi vandet herfra er koldere, og fordi vandkølerne ligger tættere på. Derudover har halvdelen af spillerne fra idrætscentret i Sydjylland ingen problemer med tappe vand fra hanerne på toiletterne og i omklædningsrummene. En spiller siger:

"Altså, jeg er sådan set lidt ligeglad. Jeg tror, at det er nøjagtigt det samme." (badmintonspiller, dreng, 14 år, idrætscentret i Sydjylland)

Den anden halvdel af spillerne foretrækker at tappe vand fra vandkøleren, fordi det enten lugter ude på toiletterne, eller fordi de vil undgå at tappe vand fra haner, hvor andre kan have drukket direkte af. To spillere siger fx:

"Jeg synes bare, det er beskidt, og jeg bryder mig ikke særlig meget om det. Også fordi jeg er lidt bange, fordi nogle, når de drikker, så har de ikke drikkedunk med, og så putter de munden på, og så er der svamp, og det kan man jo få..." (basketballspiller, dreng, 11 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Nu ved man selvfølgelig ikke, hvilken idiot, der sidst har suttet på den der vandhane, men ellers er forholdene rimelige... Ja og så er det jo lige det der med, at hvis den (vandhanen) ikke er sådan helt ren...du vil sikkert også have vand fra en ren vandhane end fra den beskidte." (håndboldspiller, dreng, 11 år, idrætscentret i Sydjylland)

Hygiejneforholdene på toiletterne og i omklædningsrummene optager også spillerne i idrætscentret i Storkøbenhavn. Her vil alle badminton- og basketballspillerne, på nær én, helst undgå at tappe vand fra hanerne på toiletterne, hvilket er gældende for halvdelen af håndboldspillerne. Det er enten, fordi vandet er lunkent, og/eller fordi de vil undgå at få overført bakterier til deres vandflasker eller drikkedunke. En spiller siger fx:

"Hvis der nu lige er nogen, der rører ved det. Så er der jo bakterier på, og så kan man blive syg, når det er, man drikker vandet...Hvis man nu har en stor drikkedunk, som jeg fx har, så bliver jeg nødt til at lægge den sådan skråt, så den bliver nødt til at røre." (basketballspiller, dreng, 10 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Et par af håndboldspillerne fortæller, at når de har trænet i hal 2, har de ikke drukket vand, fordi der ingen vandkøler var, og fordi de ikke vil tappe vand fra hanerne på toiletterne. En spiller siger fx:

"Fordi de sutter på den." (håndboldspiller, pige, 11 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Det er specielt i idrætscentret i Storkøbenhavn, at de fleste spillere nævner, at det kan være vanskeligt at få vandflasken eller drikkedunken under vandhanerne, hvilket for nogle hænger sammen med større risiko for at få overført bakterier. Det er kun tilfældet for to af spillerne i idrætscentret i Sydjylland. En af spillerne siger:

"Det er ikke altid, at der er plads til drikkedunken under den der hane...så står man lidt sådan, og så ryger halvdelen ud." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Den eneste spiller i idrætscentret i Storkøbenhavn, der har det fint med at tappe vand fra hanerne på toiletterne, vil alligevel helst have vandkøleren tilbage. Han drak mere vand dengang, fordi det gik hurtigere, og fordi det var nemmere at få drikkedunken under hanen.

Flere af håndboldspillerne i idrætscentret i Storkøbenhavn nævner dog også hygiejneproblemer, når det gælder vandkøleren. Et par stykker bryder sig ikke om, hvis nogen drikker direkte fra hanen. To spillere siger fx:

"Den er lidt snusket nogle gange." (håndboldspiller, pige, 11 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

"...det er måske lidt ulækkert, at folk står og drikker ved den." (håndbold, pige, 11 år, idrætscentret i Storkøbenhavn)

Observationerne viste, at rengøringen og vedligeholdelsen af vandkøleren i idrætscentret i Storkøbenhavn ikke er optimal. Håndtaget er fedtet, vandet løber meget langsomt og under hele undersøgelsesperioden har det samme tyggegummi ligget i risten, dér hvor flasken skal stå. Det fedtede håndtag skyldes højst sandsynligt harpiks benyttet under håndboldtræning.

Sukkerholdige drikke hører weekender og særlige lejligheder til

Det er generelt kun i forbindelse med andre lejligheder end den almindelige træning, at spillerne indtager sukkerholdige drikke herunder i skolen, derhjemme og til stævner.

I skolen drikker spillerne hovedsageligt vand og mælk, og ca. halvdelen af spillerne fra idrætscentret i Storkøbenhavn og en fjerdedel af spillerne fra Sydjylland drikker derudover saft og juice.

Det er primært derhjemme, at spillerne drikker sukkerholdige drikke, hvor indtaget er størst i weekenderne og til særlige lejligheder, som fx fødselsdage. Tre spillere siger fx:

"Om fredagen drikker jeg cola og så en lille smule saftvand." (basketballspiller, dreng, 10 år, idrætscentret i København)

"Så får jeg vand hver dag (derhjemme), undtagen om lørdagen - der får jeg sodavand." (badmintonspiller, pige, 12 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Når man er til fødselsdag eller sådan noget, så kan man godt lige tage det (sodavand)." (badmintonspiller, dreng, 14 år, idrætscentret i Sydjylland)

De fleste spillere har deltaget i stævner, hvor de primært drikker vand under kampene. Herefter drikker cirka halvdelen af spillerne også enten sodavand, juice eller saft, fx som en belønning eller som tilbehør til aftensmaden. Tre spillere siger fx:

"Nogle gange vil min far og mor egentlig bare sige, at det var gået godt, da du spillede, og derfor vil de præmiere mig med en sodavand." (badmintonspiller, dreng, 10 år, idrætscentret i København)

"Nogle gange, der må man jo også fejre det lidt." (basketballspiller, dreng, 11 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Der er saftvand (til aftensmaden), når vi ikke skal spille flere kampe." (håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

Der skal forbud og oplysning til

Spillerne blev yderligere spurgt om, hvad de mener, der skal til for at begrænse idrætsudøveres indtag af sukkerholdige drikke. De fleste spillere nævner oplysning eller forbud. To spillere siger fx:

"Det ved jeg ikke, altså sætte en regel op for det. Det er slut med sodavand, fordi man ikke har godt af det, når man træner. Så er vand bedst. Det er i hvert fald, hvad jeg hører."
(badmintonspiller, dreng, 14 år, idrætscentret i Sydjylland)

"Man kunne fortælle dem, at når man drikker sodavand, så får du høj energi i et stykke tid, og så kommer det bare endnu længere ned end før, og vand – det er meget sundere."
(håndboldspiller, pige, 13 år, idrætscentret i Sydjylland)

6.5 DISKUSSION

Resultaterne fra den kvalitative del af undersøgelsen viser, at informanterne (spillerne) oplever flere forhold, som enten kan motivere dem til at indtage mindre af sukkerholdige drikke og mere vand samt virke som barriere for indtag af koldt vand.

Vand til træning

Spillerne vil hellere drikke vand end sukkerholdige drikke under træningen. Resultaterne tyder på, at spillernes motivation fremmes af, at de mener og/eller har oplevet, at vand er bedst til at opretholde præstationsevnen og er sundere. Det kan dog ikke udelukkes, at spillernes svar i højere grad afspejler deres behov for at tilfredsstille interviewerne end deres reelle holdninger og handlinger.

Sukkerholdige drikke til særlige lejligheder

Det er kun et fåtal af spillerne som, udover vand, vælger at drikke sukkerholdige drikke til træningen, og de gør det primært for hyggens skyld. Generelt foregår indtag af sukkerholdige drikke mest i weekenderne eller ved særlige lejligheder som fx stævner og fødselsdage. Samme tendens er fundet i tidligere undersøgelser af henholdsvis børn og unges madkultur samt indtag af mad og drikke i forbindelse med idræt, hvor fastfood, slik, snacks og sukkerholdige drikke indtages i større mængder i forbindelse med stævner end ved almindelig træning (SyLOW 2005; Rasmussen 2007). Cafépersonalet i idrætscentret i

Sydjylland oplever også, at der bliver solgt mere fra både caféen og sodavandsautomaterne i forbindelse med stævner sammenlignet med almindelige træningsdage. Det er dog svært for dem at finde den røde tråd i fordelingen af salget, da der også på hverdage kan være aktiviteter i form af møder, kurser og firmaarrangementer, som kan have betydning for salget. I idrætscentret i Storkøbenhavn mærker personalet også, at salget fra sodavandsautomaten stiger i forbindelse

med stævner og også til kampe på hverdagene, hvor tilskuerne køber en del fra sodavandsautomaten.

En øget tilgængelighed af vandkølere og en mindsket tilgængelighed af sukkerholdige drikke i idrætscentre vil sandsynligvis kunne påvirke børnene og de unge til at begrænse indtaget af sukkerholdige drikke – ikke kun under den almindelige træning, men også til stævner.

Alder

Informanterne var mellem 10 og 14 år gamle. De nationale kostundersøgelser har vist, at forbruget af sodavand er stigende i takt med stigende alder blandt børn og unge, hvor unge i aldersgruppen 15-24 år drikker mest sodavand (Fagt et al. 2008). Det kunne således tænkes, at hvis informanterne havde været ældre, ville de i højere grad vælge at drikke sukkerholdige drikke frem for vand under træning. Dertil kunne det tænkes, at især de lidt ældre børn og unge har flere penge med til træning, hvilket giver dem en større mulighed for køb af sukkerholdige drikke fra sodavandsautomater og cafeterier. Skal en lignende undersøgelse gennemføres, kunne det være nærliggende at inddrage ældre informanter.

Trænerens indflydelse

Det ser ud til, at trænerne har stor indflydelse på, om spillerne drikker sukkerholdige drikke eller ej under træningen, og hvilken holdning spillerne har til det at drikke enten vand eller sukkerholdige drikke. Trænerne kan dermed ses som stærke kanaler for påvirkning af drikkekulturen på de enkelte hold.

Spillerne mener, at man ville kunne begrænse deres indtag af sukkerholdige drikke ved hjælp af forbud og oplysning. På denne baggrund kunne det være nærliggende at anbefale, at idrætsklubberne udarbejder kostpolitikker med formuleringer af aktiviteter, der blandt andet kan fremme indtag af vand frem for sukkerholdige drikke. I 12 idrætsforeningers arbejde med kostpolitikker har erfaringerne dog vist, at arbejdet hermed er besværligt, da det menes at være tvivlsomt, om folk vil efterleve kostpolitikkerne. Grunden er, at ens indtag af mad og drikke anses som en privatsag, og dermed ikke er idrætsforeningernes ansvar (Andreasen 2007). Derfor bør der tænkes i andre tiltag. Resultaterne peger hen imod, at det er tilbuddet, der afgør hvad idrætsudøverne drikker. Et andet tiltag kunne derfor være at begrænse tilgængeligheden af sukkerholdige drikke og fremme tilgængeligheden af koldt drikkevand.

Vandets temperatur

Temperaturen på vandet har betydning for, hvor spillerne foretrækker at tappe vand fra. De, som har adgang til vandkølere, benytter dem, og nogle af de, som ikke har adgang til vandkølere, vælger at tage koldt vand med hjemmefra. I undersøgelsen af tilgængeligheden af koldt vand i 89 idrætshaller viste resultaterne, at temperaturen på vand fra haner på toiletter og i omklædningsrum ofte var for høj i forhold til de anbefalede maksimale 12 grader (Rask et al. 2007). Efterspørgslen af koldt vand er altså et argument for montering af vandkølere.

Hygiejne

Hygiejneforhold omkring vandhaner på toiletterne og i omklædningsrummene samt vandkølerne er noget, som en stor del af spillerne tænker på. Barriererne for at drikke vand fra haner på toiletterne og i omklædningsrummene går særligt på risikoen for overførsel af bakterier fra vandhaner til vandflaske eller drikkedunk. Det hænger oftest sammen med, at spillerne oplever, at det er svært at få en vandflaske eller drikkedunk under hanerne.

I undersøgelsen af tilgængelighed af koldt vand i 89 idrætshaller (Rask et al. 2007) vurderede forskerne lugt og rengøring af toiletter og omklædningsrum subjektivt ud fra kriterierne: "Meget fint", "Fint", "Ok", "Ulækkert" eller "Meget ulækkert". Forskerne bedømte lugt og rengøring til "Ok" eller "Fint" (Rask et al. 2007). Under observationerne i nærværende undersøgelse vurderede to forskere toiletterne og omklædningsrummene efter samme kriterier. Vurderingerne var "Meget fint" eller "Fint" i begge idrætscentre. Resultaterne fra begge undersøgelser kan dog være påvirket af, at vurderingerne blev foretaget på tidspunkter af dagen, hvor områderne ikke benyttes af spillerne. Det kan således tænkes, at resultaterne havde været anderledes, såfremt de var blevet udført på andre tidspunkter. Samtidigt bygger vurderingerne ikke på standardiserede kriterier, men på generelle skøn af standarden.

Spillerne fremhæver, at tilgængeligheden af vand har betydning for, hvor de henter vandet fra. Såfremt afstanden bliver for stor eller pladsen for lille til at kunne fylde vandflaske eller drikkedunk tilstrækkeligt op, finder spillerne alternative løsninger til at forsyne sig med vand. Undersøgelsen med fokus på at klarlægge tilgængeligheden af koldt vand i 89 idrætshaller viser, at det de fleste steder, kan være svært at få enten en vandflaske på 22 cm eller en drikkedunk på 25 cm ind under vandhaner på toiletter og omklædningsrum (Rask et al. 2007). Det samme er tilfældet i idrætscentret i Storkøbenhavn. Selv en vandflaske på 20 cm skulle holdes på skrå for at kunne fylde den helt op. I idrætscentret i Sydjylland er det muligt at fylde alle tre størrelser vandflasker eller drikkedunke op de fleste steder, men det kræver, at vandflaskerne og drikkedunkene holdes på skrå. Kun på to toiletter er det muligt at få alle størrelser vandflasker eller drikkedunke under uden at holde dem på skrå.

Tilgængelighed

Den største barriere for at drikke vand under træning er mindsket tilgængelighed af koldt drikkevand. Stort set alle spillerne foretrækker at drikke vand fra vandkølere frem for vand fra hanerne på toiletter og i omklædningsrum. Hovedårsagen er, at vandet er koldere. Hvor mange vandkølere, der er monteret, og hvor mange haner, der er på vandkøleren, har også en betydning for, hvor spillerne tager vandet fra. Der bør derfor tænkes i tiltag, der kan øge tilgængeligheden af koldt drikkevand. Personalet i Storkøbenhavn har forsøgt at påvirke brugernes valg af læskedrikke til det sundere ved blandt andet at øge prisen på sodavand i sodavandsautomaten og ændre udvalget fra sodavandsautomaten til at omfatte sundere produkter. Prisen kan eventuelt have betydning for, hvad brugerne af idrætscentre vælger at drikke. Personalet i Storkøbenhavn har også i sinde at påføre sodavandsautomaten et skilt, der informerer om vandkølerens placering. I tillæg hertil er personalet i gang med at undersøge muligheden for at montere en vandkøler ude foran hal 2 og 3 (figur 6.1) således, at tilgængeligheden af koldt vand også øges her.

Økonomi

I rapporten, hvor tilgængeligheden af koldt vand i 89 idrætshaller blev kortlagt, var personalets argumenter mod opstilling af vandkølere de økonomiske omkostninger til investering og vedligeholdelse samt risiko for nedgang i omsætning af læskedrikke fra cafeterierne (Rask et al. 2007). I nærværende undersøgelse var holdningen en anden. I begge idrætscentre ser driftsmestrene vandkølerne som et godt tilbud til spillerne. Driftsmesteren i idrætscentret i Storkøbenhavn oplyser, at udgifterne til indkøb og drift af en vandkøler er væsentligt lavere sammenlignet med indkøb og drift af en sodavandsautomat. I et forprojekt udført for Elsparefonden fandt man, at sodavandsautomater forbrugte mellem 5,71 og 8,36 kWh/dag (2084-3051 kWh/år) og vandkølerne mellem 0,106 og 0,175 kWh/dag (39-64 kWh/år) (Pedersen 2005). Sodavandsautomaten i idrætscentret i Storkøbenhavn svarer til en slikautomat, som forbruger mellem 4,07 og 6,36 kWh/dag (1486-2321 kWh/år). Dertil kan prisen på en vandkøler være langt mindre sammenlignet med prisen på en sodavandsautomat. Prisen på de vandkølere, der er opstillet i de to idrætscentre, er ca. 15.000 kr. eksklusiv moms, hvorimod prisen på sodavandsautomater varierer mellem ca. 30.000-60.000 kr. eksklusiv moms (information fra udbydere). Driftsmestrene oplyser, at vandkølerne ikke kræver vedligeholdelse af stor betydning, og at udgifter primært går til indkøb af disse. Salget fra sodavandsautomaten i idrætscentret i Storkøbenhavn er gået ned efter montering af vandkøleren, hvilket også skyldes, at personalet har udskiftet nogle sukkerholdige drikke i sodavandsautomaten med kildevand. Cafépersonalet i idrætscentret i Sydjylland, som også står for salget af sodavand fra sodavandsautomaterne, har umiddelbart ikke mærket nogen ændring i salget af sukkerholdige drikke, efter at vandkølerne er blevet monteret. Caféen i idrætscentret i Sydjylland adskiller sig sandsynligvis fra cafeterier i mange af landets andre idrætscentre. Den er i højere grad indrettet som en restaurant, som ikke appellerer til ungdomskulturen. Det er derfor ikke sikkert, at resultaterne ville ligne resultaterne fra

andre idrætscentre med tilgang til cafeterier og kiosker, der primært har børn og unge som målgruppe. I en lignende undersøgelse, ville det derfor være relevant at inddrage idrætscentre med sådanne cafeterier og kiosker.

I et af de tre idrætscentre, hvor Kræftens Bekæmpelse og DGI Badminton har monteret vandkølere, har personalet oplevet et fald i salg af læskedrikke, kildevand og fadøl på 15 %. Omsætningen er dog steget igen, efter at fastfood-produkter som franske hotdogs, burgere og pommefrites er skiftet ud med sundere alternativer. Det tyder hermed på, at etablering af vandkølere ikke nødvendigvis behøver at påvirke indtjeningen i et cafeteria i negativ retning.

Vandskader

Driftsmestrene i begge idrætscentre har kun oplevet få ulemper med vandkølernes, hvoraf den vigtigste er, at spillerne spilder vand på gulvet. Det har medført vandskader, fordi gulvet er lavet af linoleum. Derfor arbejder driftsmesteren i Storkøbenhavn for at montere en vandkøler på et andet underlag. Driftsmesteren i Sydjylland foreslår også, at vandkølernes opstilles på et vandafvisende underlag eller på en stor afløbsrist.

Opsummering

Spillerne foretrækker vand frem for sukkerholdige drikke under træningen primært af hensyn til opretholdelse af deres præstationsevne. Spillerne drikker derimod sukkerholdige drikke til særlige lejligheder, hyggestunder eller som belønning. Såfremt vand er tilgængeligt nær ved idrætsaktiviteterne, foretrækker spillerne at drikke vand fra vandkølere frem for vand fra haner på toiletter og i omklædningsrum, særligt på grund af hygiejneforholdene her. Spillerne foreslår forbud og oplysning som de aktiviteter, der kan nedsætte indtaget af sukkerholdige drikke. Dette er til trods for, at spillerne har et stort kendskab til, hvad der er bedst at drikke under træning. Trænerne ser ud til at have stor indflydelse på spillernes valg af drikkevarer og hermed også på drikkekulturen på de forskellige hold. Hvad der tilbydes og er tilgængeligt synes at have den største betydning for, hvilken slags væske der drikkes blandt de 10-14-årige spillere. Ældre spillere vil måske være mere tilbøjelige til at drikke saft og sodavand.

7. Den kvantitative del af undersøgelsen

7.1 METODE

Den kvantitative del af undersøgelsen blev igangsat samtidigt i de to idrætscentre og forløb over i alt fire uger.

Dataindsamling

I undersøgelsesperiodens uge 1 og 4 skulle idrætscentrenes brugere have mulighed for både at tappe vand fra vandkølerne og købe drikkevarer fra sodavandsautomaterne (tabel 7.1). De to uger skulle herved afspejle "normale tilstande" og fungere som kontroluger.

Tabel 7.1 Oversigt over forløbet af den kvantitative del af undersøgelsen fordelt på kontroluger og interventionsuger i de to idrætscentre

	UGE 1 Kontroluge	UGE 2 Interventionsuge	UGE 3 Interventionsuge	UGE 4 Kontroluge
Idrætscentret i Storkøbenhavn				
Vandkøler	Tændt	Tændt	Slukket	Tændt
Sodavandsautomat	Tændt	Slukket	Tændt	Tændt
Idrætscentret i Sydjylland				
Vandkøler	Tændt	Slukket	Tændt	Tændt
Sodavandsautomat	Tændt	Tændt	Slukket	Tændt

I undersøgelsesperiodens uge 2 og 3 foregik interventionen (tabel 7.1). I uge 2 blev sodavandsautomaten slukket i idrætscentret i Storkøbenhavn, mens idrætsudøverne stadig havde mulighed for at tappe vand fra vandkøleren. I samme uge blev vandkølerne slukket i idrætscentret i Sydjylland, mens idrætsudøverne stadig havde mulighed for at købe drikkevarer fra sodavandsautomaterne. I uge 3 var sodavandsautomaten tændt i idrætscentret i Storkøbenhavn og vandkøleren slukket. I idrætscentret i Sydjylland var sodavandsautomaterne slukket og vandkølerne tændt. På både sodavandsautomaterne og vandkølerne blev der opsat et skilt med information om, at de var ude af drift i en given periode.

Det blev antaget, at forbruget af sukkerholdige drikke fra sodavandsautomaterne ville stige, når vandkølerne var slukkede, og at forbruget af vand fra vandkølerne ville stige, når sodavandsautomaterne var slukkede.

Metode for registrering

Registrering af vandforbrug fra vandkølerne og salg af drikkevarer fra sodavandsautomaterne blev foretaget to gange ugentligt for at skelne mellem forbrug på hverdage og forbrug i weekender. I løbet af en uge indgik der altså to registreringsperioder - en for hverdage og en for weekender. Hverdage blev defineret som perioden fra mandag morgen til torsdag aften, og weekender som perioden fra fredag morgen til søndag aften. Registreringerne blev foretaget i starten og i slutningen af hver periode og fandt sted udenfor idrætscentrenes åbningstider. Personalet fra idrætscentrene stod for dataindsamlingen. Forinden hver registrering fik personalet tilsendt påmindelser per e-mail, om at registreringen skulle foregå, for herved at undgå at data skulle gå tabt.

Forbruget af vand fra vandkølerne blev registreret ved at aflæse vandmåleren monteret herpå. Salg af drikkevarer fra sodavandsautomaterne blev registreret ved optællinger fra start til slut i hver registreringsperiode. Indkomne varer, til salg fra sodavandsautomaterne og caféen, blev medindregnet for at få data over det eksakte salgstal af drikkevarer. Det var ikke muligt for personalet i idrætscentret i Sydjylland at registrere salget fra caféen adskilt fra salget fra sodavandsautomaterne. Af denne grund blev salget opgjort samlet. Når der fremover nævnes salg fra sodavandsautomaterne i idrætscentret i Sydjylland, indgår salg fra caféen også heri, med mindre andet fremgår. I uge 3, hvor sodavandsautomaterne var slukkede i idrætscentret i Sydjylland, var det stadig muligt at købe drikkevarer fra caféen. Salg af sodavand i form af sirupblandinger i krus blev udelukket fra registreringerne, da det ikke var muligt for personalet at registrere forbruget heraf. Det blev vurderet, at det ikke ville have den store betydning for resultaterne, da størstedelen af køb af sodavand i krus primært foretages af voksne (information fra cafépersonalet).

I begge idrætscentre blev det opgjort, hvor mange idrætsudøvere, der havde benyttet hallerne. Således var det muligt at beregne, hvor stor en andel af idrætsudøverne, der benyttede vandkølerne i de forskellige registreringsperioder samt hvor stor en andel af idrætsudøverne, der købte drikkevarer fra sodavandsautomaterne i samme registreringsperioder. Det var kun antallet af idrætsudøvere i haller, hvortil der var adgang til en vandkøler, der blev opgjort. Derfor blev hal 2 og 3 i idrætscentret i Storkøbenhavn udelukket. I idrætscentret i Sydjylland er der i alt seks haller, men det var kun idrætsudøvere i fire af hallerne (hal 1, 2, 3 og 4), som blev inkluderet i optællingerne, da det blev vurderet, at idrætsudøvere i de to andre haller ikke ville benytte vandkølerne grundet lang afstand hertil. Optællinger af andre besøgende som fx publikum blev ikke foretaget.

Opgørelsen over antal idrætsudøvere blev foretaget på forskellige måder i de to idrætscentre i løbet af den fire ugers dataindsamlingsperiode. I idrætscentret i Storkøbenhavn foregik opgørelsen ved hjælp af optællinger. Hver dag talte personalet, hvor mange idrætsudøvere der benyttede hal

1. I ni af dagene havde personalet ikke mulighed for at foretage optællingerne på grund af vikarbemanding. Her blev antallet i stedet estimeret ud fra optællingerne fra de resterende dage. I idrætscentret i Sydjylland foregik opgørelsen over antal idrætsudøvere ved hjælp af et skøn. Her blev de klubber og skoler, der benyttede hal 1, 2, 3 og 4, kontaktet for at få oplysninger om antallet af idrætsudøvere på hvert hold. To ud af fem klubber meldte ikke tilbage. I stedet blev antallet estimeret ud fra de oplysninger, de tre andre klubber havde givet. Personalet i begge idrætscentre gav oplysninger om, hvorvidt der havde været særarrangementer med eller uden forplejning under dataindsamlingsperioden, og hvor mange idrætsudøvere der havde deltaget. Således var det muligt at vurdere, hvilken betydning det kunne have haft for vandforbruget fra vandkølerne og for salget af drikkevarer fra sodavandsautomaterne.

Databehandling

Forbruget af vand fra vandkølere og salget af drikkevarer fra sodavandsautomater blev opgjort som det faktuelle forbrug. Ydermere blev den procentvise andel af idrætsudøvere, der havde indtaget drikkevarer i idrætscentret, opgjort.

Det faktuelle forbrug af vand fra vandkølerne blev beregnet adskilt fra salget af drikkevarer fra sodavandsautomaterne. Drikkevarerne fra sodavandsautomaterne blev inddelt i tre kategorier: 1. *Sukkerholdige drikke* (fx sodavand, juice og iste, der bidrager med energi), 2. *Lightprodukter* (fx light sodavand, der ikke bidrager med energi) og 3. *Kildevand* (kildevand eller vand med brus).

For at estimere den procentvise andel af idrætsudøvere, der havde indtaget drikkevarer i idrætscentrene, var det nødvendigt at foretage nogle antagelser. For hverdagene blev det derfor antaget, at såfremt en person havde indtaget væske i idrætscentret, ville det enten være ½ liter vand fra vandkølerne eller ½ liter af en drikkevare fra sodavandsautomaterne. For weekenderne blev det antaget, at såfremt en person havde indtaget væske i idrætscentret, ville det enten være 1 liter vand fra vandkølerne eller 1 liter af en drikkevare fra sodavandsautomaterne. Antagelsen om det øgede indtag i weekender beror sig på en formodning om, at brugerne opholder sig længere tid i idrætscentrene i weekenderne end på hverdagene på grund af særarrangementer, som fx stævner.

Der blev foretaget tre sammenligninger:

1. Mellem andelen af idrætsudøvere, der drak vand fra vandkølerne, når sodavandsautomaterne var slukkede og andelen af idrætsudøvere, der drak vand i hver af de to kontroluger.
2. Mellem andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikkevarer fra sodavandsautomaterne, når vandkølerne var slukkede og andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikkevarer fra sodavandsautomaterne i hver af de to kontroluger.

3. Mellem den samlede andel af idrætsudøvere, der indtog en eller anden form for drikkevare (vand fra vandkølerne og/eller drikkevarer fra sodavandsautomaterne), når enten sodavandsautomaterne eller vandkølerne var slukkede og den samlede andel af idrætsudøvere, der indtog en eller anden form for drikkevare i hver af de to kontroluger. I tabellerne vil tallene for denne sammenligning fremgå som "samlet indtag".

En p-værdi <0,05 blev anset for statistisk signifikant.

Data fra de to idrætscentre er blevet behandlet hver for sig, fordi de to idrætscentre adskiller sig væsentligt fra hinanden, fx hvad angår størrelse og tilgængelighed af drikkevarer.

7.2 RESULTATER

Andelen af idrætsudøvere, der i interventionsugerne henholdsvis: 1. drak vand fra vandkøler, 2. købte sukkerholdige drikke fra sodavandsautomater og 3. indtog en eller anden form for drikkevare (herunder vand fra vandkølerne og/eller drikkevarer fra sodavandsautomaterne) blev sammenlignet med andelen af idrætsudøvere, der gjorde det samme i hver af de to kontroluger. I alle tilfælde var der stærk signifikant forskel ($p < 0,001$). Derfor er p-værdier i det følgende udeladt, og kun tendenserne er beskrevet.

Resultater fra Storkøbenhavn

Af tabel 7.2 fremgår det faktuelle forbrug af vand fra vandkøler og salg af henholdsvis sukkerholdige drikke, lightprodukter og kildevand fra sodavandsautomaten. Derudover fremgår det antal idrætsudøvere, som trænede i idrætscentret, og som er opnået ved hjælp af optællinger.

Tabel 7.2

Det faktuelle forbrug af drikkevarer angivet i liter samt antal idrætsudøvere i idrætscentret i Storkøbenhavn fordelt på hverdage og weekender

	UGE 1 Kontroluge		UGE 2 Interventionsuge		UGE 3 Interventionsuge		UGE 4 Kontroluge	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
<i>Vand fra køler</i>	90,0	0,0*	116,0	49,0	Slukket	Slukket	189,0	56,0
Sodavandsautomat								
<i>Sukkerholdig drik</i>	41,0	1,0*	Slukket	Slukket	29,3	21,6	15,9	9,3
<i>Lightprodukt</i>	6,5	0,0*	Slukket	Slukket	4,5	3,0	3,0	0,0
<i>Kildevand</i>	12,5	0,0*	Slukket	Slukket	6,0	10,5	9,0	3,0
I alt	150,0	1,0*	116,0	49,0	39,8	35,1	216,9	68,3
<i>Idrætsudøvere</i>	420	-----**	263	113	419	348	354	75

* Sodavandsautomaten var slukket, og der var ikke forbrug af vand fra vandkøleren på grund af særarrangementer

**Antallet kendes ikke

Vand fra køler = vand fra vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi;

Lightprodukter = fx light sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene for den procentvise andel, der har indtaget drikkevarer er fordelt på hverdage (tabel 7.3) og på weekender (tabel 7.4).

Hverdage

Andelen af idrætsudøvere, der tappede vand fra vandkøleren, var størst i uge 2, hvor sodavandsautomaten var slukket set i forhold til andelen i uge 1 og mindst set i forhold til andelen i uge 4 (tabel 7.3). Andelen af idrætsudøvere, der indtog sukkerholdige drikke var størst i uge 3, hvor vandkøleren var slukket, sammenlignet med andelen i uge 4 og mindst sammenlignet med andelen i uge 1. Ser man på det samlet indtag, var andelen af idrætsudøvere størst i uge 2, hvor sodavandsautomaten var slukket, set i forhold til andelen i uge 1 og mindst set i forhold til andelen i uge 4. Andelen af idrætsudøvere var mindst i uge 3, hvor vandkøleren var slukket set i forhold til andelen i uge 1 og i uge 4.

Tabel 7.3

Den procentvise andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage i idrætscentret i Storkøbenhavn

	UGE 1 Kontroluge	UGE 2 Interventionsuge	UGE 3 Interventionsuge	UGE 4 Kontroluge
<i>Vand fra køler</i>	42,8	88,2	Slukket	106,8*
Sodavandsautomat				
<i>Sukkerholdig drik</i>	19,6	Slukket	14,0	9,0
<i>Lightprodukt</i>	3,0	Slukket	2,2	1,6
<i>Kildevand</i>	6,0	Slukket	2,8	5,0
Samlet indtag**	71,4	88,2	19,0	122,4*
Intet indtag***	28,6	11,8	81,0	-----*

*Antagelsen om at hver person har drukket ½ liter kan ikke bruges i dette tilfælde

**Samlet andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage

*** Samlet andel af idrætsudøvere, der ikke har indtaget drikkevarer på hverdage

Vand fra køler = vand fra vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi;

Lightprodukter = fx light sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene er beregnet ud fra antagelse om, at hver person har drukket ½ liter væske fra vandkøler eller sodavandsautomat

Weekender

I uge 1 var der et særarrangement, hvor sodavandsautomaten var slukket, og hvor der ikke blev udøvet idræt i hal 1. Derfor blev der hverken købt drikkevarer fra sodavandsautomaten eller tappet vand fra vandkøleren (tabel 7.4). Af samme årsag er weekenden i uge 1 udelukket som sammenligningsgrundlag for andre weekender.

Tabel 7.4

Den procentvise andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer i weekender i idrætscentret i Storkøbenhavn

	UGE 1 Kontroluge	UGE 2 Interventionsuge	UGE 3 Interventionsuge	UGE 4 Kontroluge
<i>Vand fra køler</i>	-----*	43,6	Slukket	74,7
Sodavandsautomat				
<i>Sukkerholdig drik</i>	-----*	Slukket	6,2	12,4
<i>Lightprodukt</i>	-----*	Slukket	0,9	0,0
<i>Kildevand</i>	-----*	Slukket	3,0	4,0
Samlet indtag**	-----*	43,6	10,1	91,1
Intet indtag***	-----*	56,4	89,9	8,9

*Sodavandsautomaten var slukket, og der var intet forbrug fra vandkøleren på grund af særarrangementet

**Samlet andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage

*** Samlet andel af idrætsudøvere, der ikke har indtaget drikkevarer på hverdage

Køler = vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi; Lightprodukter = fx light

sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene er beregnet ud fra antagelse om, at hver person har drukket 1 liter væske fra vandkøler eller sodavandsautomat

Andelen af idrætsudøvere, der indtog vand fra vandkøleren i uge 2, når sodavandsautomaten var slukket, var mindst sammenlignet med andelen, der indtog vand fra vandkøleren i uge 4. Andelen af idrætsudøvere, der indtog sukkerholdige drikke i uge 3, når vandkøleren var slukket, var mindst sammenlignet med andelen i uge 4. Ser man på det samlede indtag, var andelen af idrætsudøvere mindst i både uge 2 og 3 sammenlignet med andelen i uge 4.

Resultater fra Syddjylland

Af tabel 7.5 fremgår det faktuelle forbrug af vand fra vandkølerne og salg af drikkevarer fra sodavandsautomaterne. Derudover fremgår det antal idrætsudøvere, der trænede i idrætscentret, og som er fremkommet ud fra et skøn.

Tabel 7.5

Det faktuelle forbrug af drikkevarer angivet i liter samt antal idrætsudøvere i idrætscentret i Syddjylland fordelt på hverdage og weekender

	UGE 1		UGE 2		UGE 3		UGE 4	
	Kontroluge		Interventionsuge		Interventionsuge		Kontroluge	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
<i>Vand fra kølere</i>	740,0	115,0	Slukket	Slukket	479,0	243,0	397,0	140,0
Sodavandsautomat								
<i>Sukkerholdig drik</i>	102,9	77,2	30,3	142,4	Slukket	Slukket	146,0	58,8
<i>Lightprodukt</i>	16,5	4,5	8,5	43,5	Slukket	Slukket	41,5	21,0
<i>Kildevand</i>	89,5	36,0	28,0	150,5	Slukket	Slukket	99,5	28,5
I alt	948,9	232,7	66,8	336,4	479,0	243,0	684,0	248,3
<i>Idrætsudøvere</i>	2381	902	1881	462	1881	432	1881	402

Vand fra køler = vand fra vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi; Lightprodukter = fx light sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene for den procentvise andel, der har indtaget drikkevarer er fordelt på hverdage (tabel 7.6) og på weekender (tabel 7.7).

Hverdage

Andelen af idrætsudøvere, der tappede vand fra vandkølerne, når sodavandsautomaterne var slukkede i uge 3 var mindst set i forhold til andelen i uge 1 og størst set i forhold til andelen uge 4 (tabel 7.6). Sammenlignes andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikke i uge 2, når vandkølerne var slukkede, med andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikke i både uge 1 og uge 4, var andelen mindst i uge 2.

Ved at se på det samlede indtag, finder man, at andelen af idrætsudøvere er mindst i uge 2, hvor vandkølerne er slukkede både ved sammenligning med andelen i henholdsvis uge 1 og uge 4. Det

er også tilfældet ved sammenligning af andelen af idrætsudøvere i uge 3, hvor sodavandsautomaterne var slukkede sammenlignet, med andelen i henholdsvis uge 1 og uge 4.

Tabel 7.6

Den procentvise andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage i idrætscentret i Sydjylland

	UGE 1 Kontroluge	UGE 2 Interventionsuge	UGE 3 Interventionsuge	UGE 4 Kontroluge
<i>Vand fra kølere</i>	62,2	Slukket	51,0	42,2
Sodavandsautomater				
<i>Sukkerholdig drik</i>	8,6	3,2	Slukket	15,6
<i>Lightprodukt</i>	1,4	1,0	Slukket	4,4
<i>Kildevand</i>	7,6	3,0	Slukket	10,6
Samlet indtag*	72,2	7,2	51,0	72,8
Intet indtag**	27,8	92,8	49,0	27,2

*Samlet andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage

** Samlet andel af idrætsudøvere, der ikke har indtaget drikkevarer på hverdage

Vand fra køler = vand fra vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi;

Lightprodukter = fx light sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene er beregnet ud fra antagelse om, at hver person har drukket ½ liter væske fra vandkøler eller sodavandsautomat

Weekender

Sammenlignes andelen af idrætsudøvere, der tappede vand fra vandkølerne, når sodavandsautomaterne var slukkede i uge 3, med andelen af idrætsudøvere, der tappede vand i enten uge 1 eller uge 4, var andelen størst i uge 3 (tabel 7.7). Andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikke fra sodavandsautomaterne, var størst, når vandkølerne var slukkede, sammenlignet med andelen i uge 1 og i uge 4. Ser man på det samlede indtag, var andelen af idrætsudøvere størst i uge 2, hvor vandkølerne var slukkede sammenlignet med andelen af idrætsudøvere i både uge 1 og uge 4. Andelen af idrætsudøvere i uge 3, hvor sodavandsautomaterne var slukkede, var størst sammenlignet med andelen i uge 1, men mindst sammenlignet med andelen i uge 4.

Tabel 7.7

Den procentvise andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer i weekender i idrætscentret i Sydjylland

	UGE 1 Kontroluge	UGE 2 Interventionsuge	UGE 3 Interventionsuge	UGE 4 Kontroluge
<i>Vand fra køler</i>	12,7	Slukket	56,3	34,8
Sodavandsautomater				
<i>Sukkerholdig drik</i>	8,6	30,8	Slukket	14,6
<i>Lightprodukt</i>	0,5	9,4	Slukket	5,2
<i>Kildevand</i>	4,0	32,6	Slukket	7,1
Samlet indtag*	25,8	72,8	56,3	61,7
Intet indtag**	74,2	27,2	34,7	38,3

*Samlet andel af idrætsudøvere, der har indtaget drikkevarer på hverdage

** Samlet andel af idrætsudøvere, der ikke har indtaget drikkevarer på hverdage

Vand fra køler = vand fra vandkøler; Sukkerholdig drik = fx sodavand, juice, iste, der bidrager med energi;

Lightprodukter = fx light sodavand, der ikke bidrager med energi; Kildevand = kildevand med og uden brus

Tallene er beregnet ud fra antagelse om, at hver person har drukket 1 liter væske fra vandkøler eller sodavandsautomat

7.3 DISKUSSION

Antagelsen om, at forbruget af sukkerholdige drikke ville stige, når vandkølerne var slukkede og omvendt, ses i nogle tilfælde, men i andre ikke.

I nogle tilfælde var andelen af idrætsudøvere, der indtog vand fra vandkølerne mindst de dage, hvor sodavandsautomaterne var slukkede sammenlignet med de dage, hvor sodavandsautomaterne var tændt. Det kan være, at de idrætsudøvere, der normalt køber drikkevarer fra sodavandsautomaterne her helt har undladt at drikke noget. Det kan dog ikke udelukkes, at nogle idrætsudøvere fra Syddjylland har købt drikkevarer fra caféen. Ifølge cafépersonalet har salget dog ikke været mærkbart ændret i denne uge.

I andre tilfælde var andelen af idrætsudøvere, der købte sukkerholdige drikke, mindst, når vandkølerne var slukkede. Idrætsudøverne er vant til, at vandkølerne er tændte. Derfor har de i løbet af undersøgelsesperioden sandsynligvis ikke taget penge med til at købe drikkevarer fra sodavandsautomaterne. De har måske i stedet erstattet vandet fra vandkølerne med vand andre steder fra, fx fra vandhaner på toiletter og i omklædningsrum eller fra eget hjem. Dette skal især ses i lyset af, at der i begge idrætscentre hersker en generel kultur om, at det hovedsageligt er vand, man drikker under træningen, hvilket resultaterne fra den kvalitative del af undersøgelsen indikerer.

Resultaterne viser således ingen klar tendens. Det kan dog ikke udelukkes, at årsagen skal findes i det valgte design samt de valgte metoder for dataindsamling og databehandling.

Diskussion af metode

Forbruget af vand fra vandkølere og salg af drikkevarer fra sodavandsautomater blev i begge idrætscentre kun opgivet som et samlet tal for enten en hverdagsperiode eller en weekendperiode, da det ikke var muligt for personalet i det ene idrætscenter at indsamle data hver dag. Skal en lignende undersøgelse udføres, kræver det, at der foretages en hyppigere registrering over, hvorledes forbruget fordeler sig mellem de forskellige dage indenfor hver periode. Således vil det være muligt at udføre statistiske test på baggrund af tal, der ikke er funderet på antagelser.

Under dataindsamlingsperioden var der forskellige aktiviteter og arrangementer i de to idrætscentre, som sandsynligvis har påvirket vandforbruget fra vandkølerne og salget af drikkevarer fra sodavandsautomaterne. Det blev forsøgt at tage højde herfor ved at beregne et estimat for, hvor mange idrætsudøvere, der i gennemsnit benyttede hallerne med tilgang til vandkølere og sodavandsautomater i en given periode under dataindsamlingsperioden. Ud fra dette estimat kunne andelen af idrætsudøvere, der tappede vand fra vandkølerne og købte produkter fra sodavandsautomaterne, beregnes. Estimatet inkluderede dog ikke eventuelle

tilskuere og personale, som også kan have haft betydning for vandforbruget og for salg af produkter fra sodavandsautomaterne. Dertil blev tallene for antal idrætsudøvere udregnet forskelligt for de to idrætscentre på grund af forskellige arbejdsgange blandt personalet, hvilket kan have haft indflydelse på resultaterne. Estimatet kan også være blevet påvirket af, at det ikke var muligt at få det eksakte tal for, hvor mange idrætsudøvere, der befandt sig i hallerne alle dage. Det kan især være påvirket af, at kun to ud af fem klubber fra idrætscentret i Sydjylland vendte tilbage med oplysninger, og at der i ni af dataindsamlingsdagene ingen optællinger var i Storkøbenhavn.

I idrætscentret i Sydjylland er der to andre haller end de fire, som indgik i undersøgelsen. Inden undersøgelsens start blev det vurderet, at det ville være mere nærliggende for idrætsudøverne i de to haller at tappe vand fra haner på toiletter og i omklædningsrum, fordi de ligger tættere på hallerne end vandkølerne. Det kan dog ikke udelukkes, at idrætsudøverne herfra har tappet vand fra vandkølerne.

Det har ikke været praktisk muligt at skelne imellem, om det var børn og unge eller voksne, der tappede vand fra vandkølerne og/eller købte produkter fra sodavandsautomaterne. Det er derfor heller ikke muligt at sige noget specifikt om idrætsaktive børn og unges indtag.

Ovenstående kan indikere, at estimatet, der er benyttet til beregning af andelen af idrætsudøvere, kan have været forkert og derfor have påvirket de endelige resultater. Undersøgelsen blev igangsat ud fra den formodning, at når sodavandsautomaterne var slukkede, ville idrætsudøvere, der normalt købte produkter fra sodavandsautomaterne, vælge at drikke vand fra vandkølerne i stedet for. Det blev ligeledes formodet, at når vandkølerne var slukkede, ville idrætsudøvere, der normalt drak vand herfra, vælge at købe produkter fra sodavandsautomaterne. Med den valgte metode og de praktiske begrænsninger er det dog ikke til at vide, om de idrætsudøvere, der i kontrolugerne købte produkter fra sodavandsautomaterne, også var de idrætsudøvere, som tappede vand fra vandkølerne og omvendt.

Det blev antaget, at de idrætsudøvere, der drak enten vand fra vandkøler eller købte drikkevarer fra sodavandsautomaterne, ville drikke $\frac{1}{2}$ liter på hverdage og 1 liter i weekender. Tallene kan være forkerte, idet der er tale om antagelser. Det ses fx i beregningen for hverdage i 2. kontroluge i idrætscentret i Storkøbenhavn, hvor andelen af idrætsudøvere, der drak vand fra vandkøleren overstiger 100 % (tabel 7.3). Dette kunne indikere, at mange af de andre resultater for andelen af idrætsudøvere, der indtager drikkevarer, ligeledes kan være forkerte. Resultaterne behøver derfor ikke at være et udtryk for en ændret adfærd hos idrætsudøverne på grund af interventionen, selvom dette ikke kan udelukkes. Dertil er det ikke til at vide, om alt det tappede vand eller alle de købte drikkevarer fra sodavandsautomaterne er blevet drukket, eller om en andel heraf er blevet kasseret.

I undersøgelsesdesignet indgår der ingen mellemliggende periode, der kunne forhindre, at fx slukning af sodavandsautomater eller vandkølere i den første interventionsuge ville påvirke enten vandtapning fra vandkølere eller salg af sukkerholdige drikke i den anden interventionsuge. Ved en lignende undersøgelse anbefales det at lægge en eller flere uger, hvor både vandkølerne og sodavandsautomaterne er tændte, ind imellem interventionsperioderne.

Dataindsamlingen forløb over fire uger, hvor interventionen foregik i de to mellemliggende uger. På grund af dag til dag-variationer i idrætsudøvernes indtag af drikkevarer og variationer i aktiviteter, som, kan det være vanskeligt at afgøre, om de enkelte udsving for de forskellige uger har haft stor indflydelse på resultatet. Ved en længere undersøgelsesperiode ville det også være muligt at se, om forskellene i idrætscentrene, hvad angår antal brugere og tilgængelighed af drikkevarer, ville have betydning for resultaterne. I nærværende undersøgelse er der ingen ensrettede tendenser at se, hverken i idrætscentret i København eller i idrætscentret i Sydjylland. Derudover forløb undersøgelsen i en efterårsmåned. Det kan tænkes, at forbruget af vand fra vandkølere og salg fra sodavandsautomater er forskelligt, afhængig af hvornår på året undersøgelsen gennemføres. I en sommerperiode, hvor kroppens væsketab er større på grund af øgede varmegrader, er forbruget af vand og produkter fra sodavandsautomaterne sandsynligvis øget. Dog vil mange idrætsaktiviteter finde sted udenfor og sandsynligvis medføre et lavere vandforbrug fra vandkølere og et mindre salg af drikkevarer fra sodavandsautomater. Såfremt en lignende undersøgelse skulle udføres, ville det være hensigtsmæssigt at lade undersøgelsesperioden vare over længere tid for at minimere udsvingene både i forhold til dag til dag- og sæsonvariationer. Dertil bør flere idrætscentre indgå i undersøgelsen. Man kunne overveje også at inddrage idrætscentre uden vandkølere og sammenligne med idrætscentre med vandkølere og herved få bekræftet eller afkræftet, om indtaget af sukkerholdige drikke ville være højst i idrætscentre uden vandkølere. Man kunne forestille sig, at alene ved at montere vandkølere kan man være med til at fremme en sundere drikkekultur, og at der i idrætscentre med vandkølere er en anden drikkekultur end idrætscentre uden vandkølere.

Samlet set kan det være undersøgelsens design samt metode for dataindsamling og -behandling, der er de primære årsager til, at det ikke er muligt bekræfte antagelsen om, at forbruget af sukkerholdige drikke ville stige, når vandkølerne var slukkede og omvendt.

8. Konklusion

Hvad kan motivere børn og unge i idrætscentre til at indtage mindre af sukkerholdige drikke og mere vand?

Spillerne i begge idrætscentre foretrækker at drikke vand under træningen - især koldt vand - frem for sukkerholdige drikke. Årsagen er, at spillerne forbinder indtag af sukkerholdige drikke med weekender og særlige lejligheder, som fx stævner. Her vil en øget tilgængelighed af koldt vand sandsynligvis have en gavnlig effekt. Spillernes motivation for at drikke vand frem for sukkerholdige drikke under træningen er, at vand i højere grad hjælper spillerne med at opretholde præstationsevnen. Deres egne erfaringer danner baggrund herfor, men også trænerens holdninger til, hvad der er bedst at drikke under træningen, synes at påvirke drikkekulturen på holdene.

Hvilke barrierer oplever børn og unge i idrætscentre for indtag af koldt vand?

Barriererne for at drikke nok vand under træningen er, hvis vandet ikke er koldt nok, og hvis hygiejneforholdene ikke er i orden. Risikoen for overførsel af bakterier fra vandhane til drikkeåbningen på vandflaske eller drikkedunk er øget, hvis det ikke er muligt at få vandflasken eller drikkedunken under vandhanerne. Den fysiske afstand til drikkevandet eller kødannelse har også betydning for, om vandet bliver taget fra en vandkøler eller en hane på toiletter og i omklædningsrum.

Hvorledes påvirker tilgængeligheden af henholdsvis sukkerholdige drikke og vand fra vandkølere børn og unges indtag af drikkevarer?

Det er ikke muligt at konkludere, om idrætsaktive børn og unge indtager mere vand ved at fjerne tilgængeligheden af sukkerholdige drikke, eller om børn og unge erstatter vand med sukkerholdige drikke ved at fjerne tilgængeligheden af vandkølere. Årsagerne til, at der ingen gennemgående tendenser ses, kan være praktiske begrænsninger ved undersøgelsens design samt metode for dataindsamling og -behandling.

9. Anbefalinger

Anbefalinger til idrætscentre

Øg og synliggør tilgængeligheden af koldt vand

- Udskift eventuelt sodavandsautomater med vandkølere. Det er billigere at investere og vedligeholde vandkølere frem for sodavandsautomater.
- Montér vandkølerne så tæt på idrætsaktiviteterne som muligt.
- Opsæt skilte på fx sodavandsautomater eller ved toiletter og omklædningsrum med henvisning til, hvor vandkølerne forefindes.
- Skilt vandkølerne med fx: *"Koldt vand – tag bare"*.
- Undgå køddannelse ved at investere i flere vandkølere eller alternativt i en vandkøler med flere haner.
- Undgå køddannelse ved at sørge for jævnlig afkalkning af vandkølerne. Afkalkningen kan evt. indgå i en formuleret vedligeholdelses- og rengøringsprocedure.

Undgå vandskader

- Montér vandkølerne over et gulvunderlag, der er vandafvisende eller over en rist med afløb.

Hav gode hygiejneforhold

- Undgå, at brugerne drikker direkte fra hanen og dermed øger risikoen for overførsel af bakterier fra hane til vandflaske eller drikkedunk. Skilt fx med: *"Brug venligst dunk eller flaske"*. Alternativt, køb vandkølere, hvor det ikke er muligt at drikke direkte fra hanen.
- Køb en vandkøler med mulighed for at benytte en vandflaske eller drikkedunk, der er minimum 25 cm høj.
- Formulér en rengøringsprocedure for vandkølerne. Lad fx rengøringen forekomme med samme hyppighed som rengøring på toiletter og i omklædningsrum.

Anbefalinger til kommuner

Stil krav

- Stil krav til idrætscentre om at integrere sundhed og montere vandkølere.

Give råd

- Giv råd til idrætsforeningernes trænere om, hvordan de kan integrere ernæringsoplysning i forbindelse med idræt.

Frem uddannelse

- Opfordr DGI til at tilbyde kurser om sund ernæring i forbindelse med idræt.

Anbefalinger til designere af vandkølere

Udvikl iøjnefaldende vandkølere

- Design vandkølere, som i højere grad appellerer til børn og unge, i samme grad som sodavandsautomater gør.

Referenceliste

- Andersen, MJ. Koldt vand er et kæmpe hit. 2009
[http://www.dgi.dk/forening/sydoestjylland/nyheder/Koldt vand er et k%C3%A6mpe hit %5Ba22527%5D.aspx#](http://www.dgi.dk/forening/sydoestjylland/nyheder/Koldt_vand_er_et_k%C3%A6mpe_hit_%5Ba22527%5D.aspx#). (09.10.09)
- Andreasen P. Food in Motion: An Evaluation. Kræftens Bekæmpelse 2007
- Bille T, Fridberg T, Storgaard S, Wulff E. Danskernes kultur- og fritidsaktiviteter 2004 – med udviklingslinjer tilbage til 1964. AKF Forlag 2005
- Biltoft-Jensen A, Matthiessen J. Maks. ½ liter sodavand og saft om ugen. DTU Fødevareinstituttet 2009
- Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger. Officiel medlemsopgørelse pr. 31. december 2008
http://www.dgi.dk/~media/Images/DGI/Idraetter/Generelt/09Oestjylland/PDF/DGI_Oestjylland_medlemstal_2008.pdf.ashx. (09.10.09)
- Fagt S, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Groth MV, Christensen T, Trolle E. Danskernes kostvaner 1995-2006. Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødevareinstituttet 2008
- Matthiessen J, Pawlowski C, Johannsen K, Christensen LM, Trolle E. Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge – faglig baggrund. Danmarks Fødevareforskning 2005
- Matthiessen J, Groth MV, Fagt S, Biltoft-Jensen A, Stockmarr A, Andersen JS, Trolle E. Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Denmark. Scandinavian Journal of Public Health, Vol. 36, No. 2, 153-160, 2008
- Mølgaard C, Dela F, Froberg K, Heitmann BL, Holm L, Holstein B, Madsen SA, Richelsen B, Tetens I. Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til en strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007
- Pedersen, PH; Energiforbrug af kølede automater – Forprojekt udført for Elsparefonden. Teknologisk Institut 2005
- Rask S, Hvidtfeldt LS, Ysnæs CM; Vand til idrætsaktive? - En undersøgelse af tilgængelighed af koldt vand i 89 idrætshaller. Mad i Bevægelse, Kræftens Bekæmpelse 2007
- Rasmussen, PV. Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage og til stævner. Kræftens Bekæmpelse 2007
- Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. American Journal of Public Health, Vol. 97, No. 4, 667-675, 2007
- Sylow, M. Tredje Halvleg – En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller. Kræftens Bekæmpelse 2005

Bilag 1

INTERVIEWGUIDE

INDLEDNING

- Præsentation
- Navn på interviewer
- Interviewers jobfunktion
- Formål med undersøgelsen
- Interviewets varighed
- Oplysning om anonymitet
- Tilladelse til brug af diktafon
- Publicering
- Informantens idrætsgren
- Informantens alder

INDLEDENDE SPØRGSMÅL

Kan du fortælle om en helt almindelig træningsdag, fra du kommer, til du går?

- Følg op på svar, der kan afdække nedenstående temaer

TEMAER

Indtag af drikkevarer til træning

Hvad drikker du, når du træner hernede? (før, under og efter træningen)

- Hvorfor?

Kilde til vand

Hvor får du vandet fra? (hjemme, vandkøler, vandhaner fra toiletter og omklædningsrum)

- Hvorfor?
- Hvorfor henter du ikke vand fra X (de andre steder informanten ikke nævner)?
- Hvordan kan det være, at du ikke drikker X (fx sodavand) til træning?

Kilde til sukkerholdige drikke

Hvor får du X (fx sodavand) fra?

- Hvordan kan det være, at du ikke drikker vand til træning?

Præferencer for indtag af drikkevarer til træning

Hvad vil du helst drikke til træning?

- Hvorfor?

Fordele og ulemper ved kilde til vand

Hvad synes du om at tappe vandet derfra? (hjemme, vandkøler, vandhaner fra toiletter og omklædningsrum)

- Hvordan kan det være?

Fordele og ulemper ved sukkerholdige drikke

Hvorfor vælger/vælger du ikke at drikke X (fx sodavand) til træningen?

Indtag af drikkevarer i andre situationer

Hvad drikker du derhjemme? (på hverdage, i weekenderne, ved særlige lejligheder)

- Hvordan kan det være, at du drikker X?

Hvad drikker du i skolen? (I frikvartererne og i spisepausen)

- Hvordan kan det være, at du drikker X?

Hvad drikker du til stævner? (eller kampe?)

- Hvordan kan det være, at du drikker X?

Forslag til at øge indtag af vand og nedsætte indtag af sukkerholdige drikke

Hvad mener du, at man kunne gøre for at hjælpe unge som dig til at drikke fx mindre sodavand og saft til træning?

Trænerens indflydelse på indtag af drikkevarer

Hvad synes jeres træner, at I skal drikke?

- Hvorfor?

AFSLUTNING

- Opsummering og bekræftelse af informantens svar
- Spørgsmål fra informant
- Brev til informantens forældre
- Tak

