

ANTIDOPING SVERIGE

Kroppsideal, doping & sociala medier

Avsnitt 3

Hur påverkas du av bilder i sociala medier och reklam?

Diskutera två och två

Syfte:

Att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till kroppsideal i media och hur sådana ideal kan påverka ungas syn på sin kropp och beslut kring doping.

Koppling till centralt innehåll:

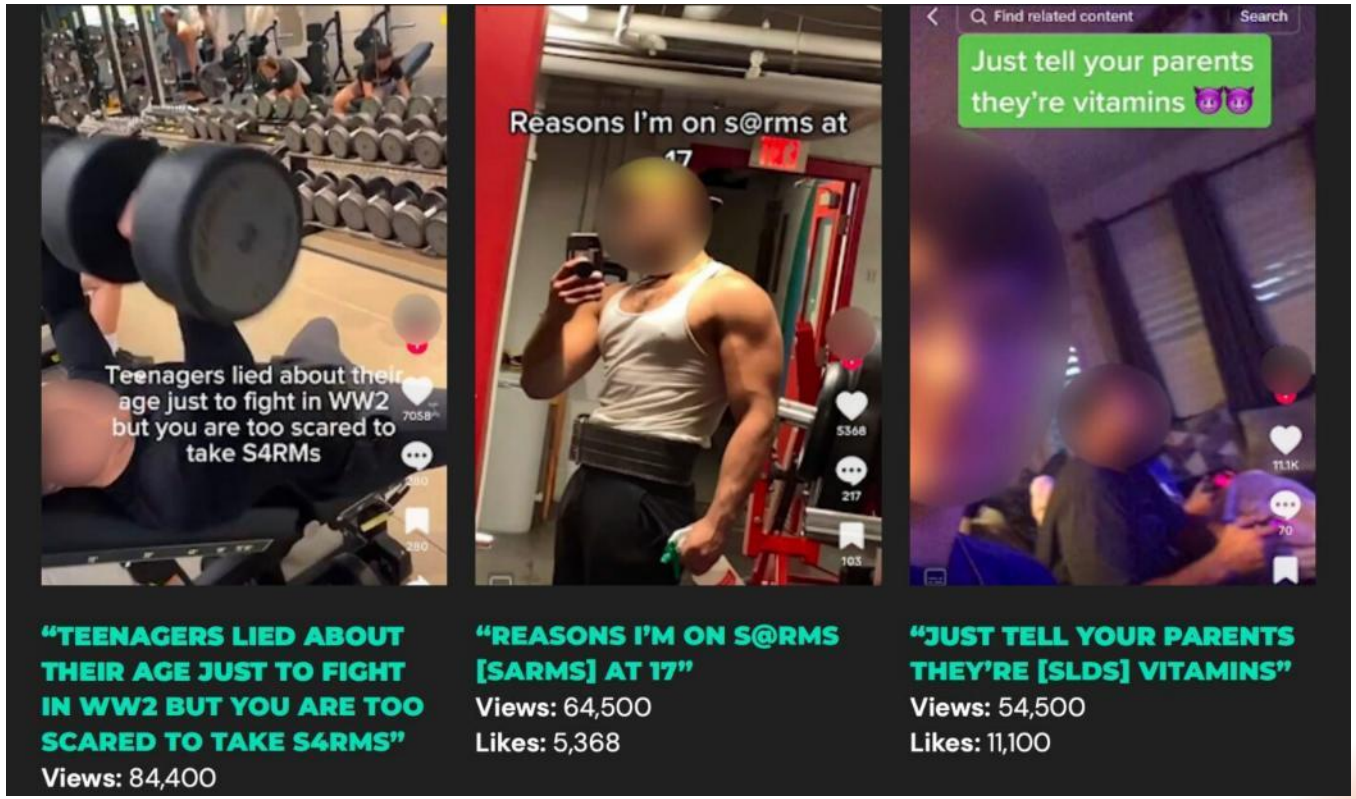
- *Naturkunskap:*
  "Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön. Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna."

- *Idrott & hälsa:*
  ”Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning.”
  ”Etik och moral samt normer i samhället i relation till träning och idrottsutövande.”

- *Biologi:*
  "Samband mellan levnadsförhållanden, hälsa och sjukdom. Etik i medicinska frågor.”

Dopingpositiva videor på TikTok

- Setts av över 500 miljoner användare
- Träningsinfluencers med aktiva samarbeten med företag som säljer dopingpreparat.



Förändrade kroppsideal över tid

- Tidigare förknippades doping i media kanske främst med kroppsbyggare i källargym, men idag är doping ett fenomen som påverkas av sociala medier, influencers och kroppsideal.

Är ideal föränderligt?

- Två professionella fotbollsspelare
- Hur framställs en fotbollsspelare idag vs för 40 år sedan?





Har kroppen blivit vår identitet?

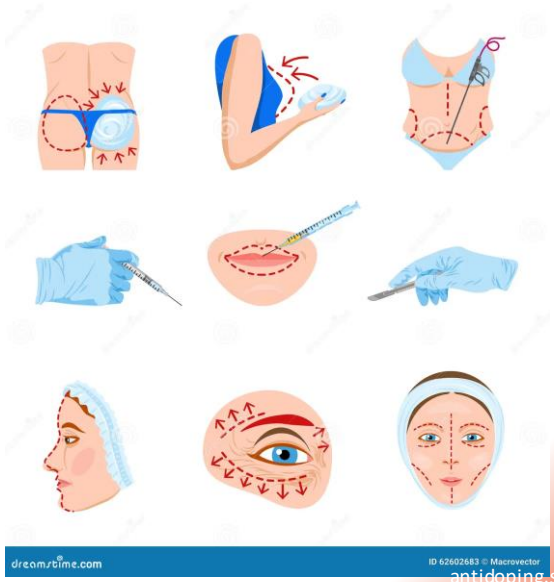
- Muskelbyggande?
- Dieter?
- Tatueringar?
- Injektioner/Plastikkirurgi?
- Doping?











Förändrade kroppsideal

- Det klassiska idealet av en dopad kropp – med stora muskler, breda axlar och kraftig nacke – är inte längre det som eftersträvas.
- Många önskar ha en kropp med låg fettprocent och måttliga, men tydliga muskler.
- Skillnaderna i kroppsideal varierar beroende på kön och ålder.
- Svårt att avgöra om någon använder dopingpreparat.

Jakten på den perfekta kroppen

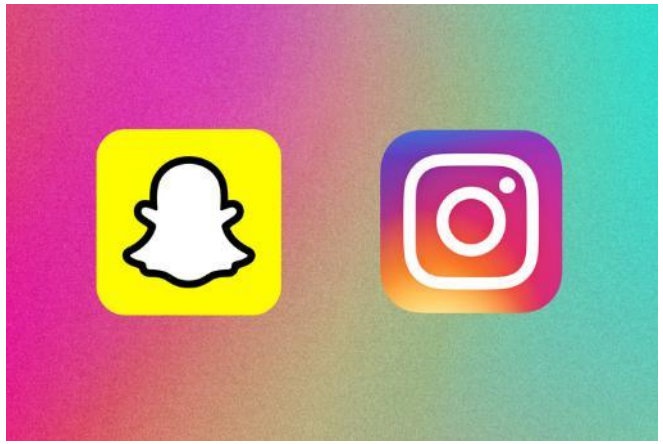
- Fler unga tränar på gym än någonsin tidigare.
- Jakten på idealkroppen kan orsaka att prestation går före hälsa.
- Snabba resultat och träning för att se ut på ett visst sätt prioriteras.

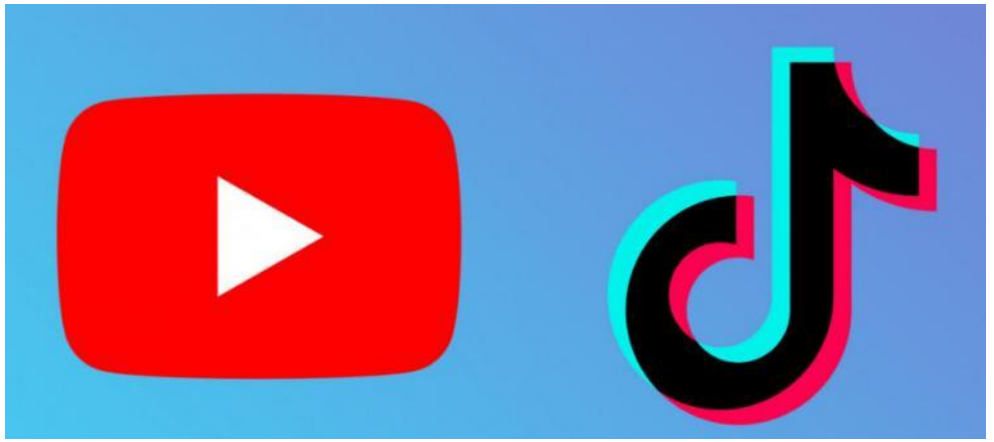
Tror ni att ungdomar som följer träningskonton på sociala medier påverkas mer av kroppsideal än ungdomar som inte följer den typen av content?

Kroppsideal och sociala medier



- Sociala medier spelar en stor roll i hur ideal och träningskulturer sprids





Orealistiska förväntningar från sociala medier

- Daglig inspiration från träningsinfluencers
- Orealistiska förväntningar på hur snabbt eller enkelt resultat kan uppnås
- AI-framställda bilder och filter som lurar/påverkar

- Problematiken
  - > Kroppar visas upp som är resultat av doping eller AI, ofta utan att det tydligt framgår.

Ungdomar om doping: ”Influencers på TikTok påverkar”

- Video Aftonbladet TV (ca 2 min)

Är det värt risken?

- Är kortsiktiga effekter lösningen om det innebär att det både är farligt och olagligt?
- Hur stå emot? Källkritik?



Hälsa, prestation och snabba lösningar

- Kroppen som ett ”projekt”
- Hälsa vs prestation?
- Syn på kroppen som något vi måste jobba på för att förändra
- Tendens att söka snabba lösningar på problem

Har du sett dopingpositiva videos på Tiktok, Insta, YouTube? Vad är deras budskap?

Unga män jagar ”perfekta” kroppen – dopning sprids på sociala medier

- Video SVT Nyheter (drygt 1 min)

Diskussionsfrågor



- Hur påverkas unga idag av kroppsideal och normer?
- Skiljer sig kroppsideal för män och kvinnor? I så fall hur?
- Kan man (och i så fall hur?) motverka ohälsosamma kroppsideal?
- Vilket ansvar har träningsinfluencers och företag att motverka ohälsosamma kroppsideal?
- Är det värt risken att dopa sig för att nå sitt drömutseende?

Lektionsuppgift

- Hitta **två bilder, inlägg eller reklam** (t.ex. från sociala medier, gymreklam, träningsprofil) som visar olika kroppsideal.
- Besvara sedan följande:
  1. Vilket budskap förmedlar bilden/inlägget om hälsa, träning eller utseende?
  2. Hur realistiskt eller vetenskapligt grundat är budskapet?
  3. Kan sådana budskap påverka ungas attityder till doping – hur och varför?
  4. Hur kan man tänka mer kritiskt när man ser liknande innehåll?

Vad tar ni med er från idag?



Kosttillskott, energidryck & doping

Avsnitt 4

Vilka kosttillskott känner du till?

Syfte:

Att belysa de etiska och moraliska frågor som uppstår i samband med doping och kosttillskott, samt hur normer i samhället påverkar vårt handlande. Att öka elevernas kunskap om kosttillskott, vad de innehåller, vilka risker som finns och hur det kan relatera till doping.

Koppling till centralt innehåll:

- *Naturkunskap:*
  "Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön."
  ”Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället.”

- *Idrott & hälsa:*
  "Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning."
  ”Hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, t ex kost, sömn och stress.”
  ”Frisk- och riskfaktorer i relation till utövande av rörelseaktiviteter.”
  ”Etik och moral samt normer i samhället i relation till träning och idrottsutövande.”

- *Biologi:*
  "Samband mellan levnadsförhållanden, hälsa och sjukdom. Etik i medicinska frågor."

Vad är kosttillskott?

- Kosttillskott är livsmedel som är avsedda att komplettera kosten med koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen.
- Kosttillskott kan till exempel innehålla vitaminer, mineraler eller olika typer av ört- eller växtextrakt, aminosyror, fettsyror eller fibrer. De finns som tabletter, kapslar, pulver eller vätskor som ska intas i små uppmätta doser.
- Det är kosttillskottföretagens ansvar att följa gällande lagar och de ska kontrollera sig själva. Ex vis med GMP (Good Manufacturing Practice).

Kosttillskott - utlovar snabba resultat?

- För de flesta räcker vanlig mat för att täcka näringsbehovet. Det är lätt att påverkas av marknadsföring som utlovar snabba resultat, men kosttillskott ger sällan någon effekt om du redan äter och tränar bra.

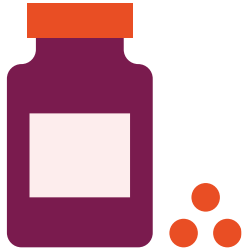


Definition av kosttillskott



Vitaminer och mineraler

- Kan vara nödvändigt vid konstaterad näringsbrist och speciell kosthållning på medicinska grunder.



Energitillskott

- Kolhydrater och/eller protein. Används i samband med hård fysisk träning där normalt matintag är svårt.



Ergogena tillskott

- Så kallade prestationshöjande preparat
- Innebär störst risker både vad det gäller doping och hälsorisker.

Finns det några risker?

- Många kosttillskott är ofarliga i rätt dos för friska vuxna, men det finns flera risker (Livsmedelsverket, 2025).
- Eftersom kosttillskott innehåller ämnen i hög koncentration är det lätt att få i sig för mycket. Det är betydligt svårare att via vanlig mat överdosera vitaminer och mineraler.
- Överdosering av kosttillskott kan leda till biverkningar: tex
  - leverskador (vid för mycket A-vitamin) eller
  - hjärtklappning (vid högt koffeinintag).



Energidrycker

- Nocco, Redbull, Monster energi, Burn, Celsius…
- Energidrycker innehåller ofta höga halter koffein och socker, ibland även ämnen som taurin eller guarana, som kan förstärka koffeinets effekt.
- ***Livsmedelsverket avråder barn och unga från att dricka energidrycker - Varför då tror ni?***



Energidryckens effekter och biverkningar

- Koffein påverkar hjärta och nervsystem och kan ge tillfällig pigghet.
- Hos unga och koffeinkänsliga personer kan det ge oro, magbesvär, huvudvärk eller sömnsvårigheter.
- Hög konsumtion kan höja pulsen och blodtrycket och i sällsynta fall orsaka koffeinförgiftning.
- Kombinationen av energidryck och andra koffeinhaltiga produkter (t.ex. PWO) kan förstärka effekterna och öka risken för obehag – en så kallad cocktaileffekt.

Tar du några kosttillskott?

Kom ihåg:

För gymnasieelever och ungdomar är det viktigt att vara medveten om:

- att man sällan behöver kosttillskott om man äter varierat,
- att marknadsföring ofta överdriver effekterna,
- att innehållet inte alltid stämmer med det som står på förpackningen,
- och att kombinationer av olika produkter kan öka riskerna.

Prestationshöjande tillskott

- Vissa produkter, som exempelvis Pre-Workout (PWO), marknadsförs för att ge mer energi och fokus.
- Dessa kan innehålla ämnen som inte står angivna på förpackningen – till exempel stimulantia, hormoner eller läkemedelssubstanser.



Är kosttillskottet kreatin säkert att ta?

Vad är kreatin?

- Kreatin är ett ämne som kroppen själv bildar och som finns naturligt i kött och fisk. Kreatin lagras i musklerna och kan bidra till ökad prestationsförmåga vid kortvarig, intensiv träning (som styrkelyft eller sprint).
- Kreatin är inte dopingklassat och betraktas som säkert för friska personer vid rekommenderad dos (cirka 3–5 gram per dag). Däremot finns det några saker att tänka på:

Vad gör kreatin i kroppen?

- En tillfällig viktökning på 1–2 kg är vanlig, främst på grund av att musklerna binder mer vätska.
- För stora doser på en gång kan orsaka magbesvär eller uppblåsthet.
- Effekten är liten om man redan äter och tränar bra – kreatin är inget “snabbt resultat-tillskott”.
- Personer med njurproblem bör rådgöra med läkare innan de använder kreatin, eftersom forskning ännu inte helt klargjort effekten på nedsatt njurfunktion.



När kosttillskott orsakar doping...



Högst dopingrisk med kosttillskott som marknadsförs att ge effekt på:

- Muskeltillväxt
- Hormonreglering
- Fettförbränning
- Styrka
- Energinivå

Kosttillskott och doping

- Det finns risk att de kosttillskott du köper är kontaminerade med dopingklassade substanser



Foto: Köping Stars

”Jag lever i en mardröm som inte går att vakna från”

UPPDATERAD 7 DECEMBER 2021 PUBLICERAD 7 DECEMBER 2021

Erik Flood, 23, är frivilligt avstängd från Köping Stars i den svenska basketligan efter att ha testat positivt för dopning.
Han beskriver tiden efter det positiva resultatet som en mardröm.
– De här dagarna är de värsta jag har varit med om, säger Erik Flood till SVT Sport.

Expressen

ANTIDOPING SVERIGE

”Pre-workout” (PWO) produkter i doping-utredningar

* Anabola Androgena Steroider (alltid förbjudet)

** Beta-2-stimulerare (alltid förbjudet)

*** Selektiva AndrogenReceptorModulatorer (alltid förbjudet)

Kosttillskott	År ärende	Dopingklassad substans
Project X (GW501516)	2025	GW1516
Ostarin (MK2866)	2024	ostarin (SARM) ***
FBN Energizer	2023	arimestane
Aware	2022	metylhexanamin
Awaken	2021	metylhexanamin
Extreme Burner	2017	higenamin**
Aldrig vila PWO	2017	higenamin**
The Butcher	2015	metylhexanamin
Rage Insanity	2014	beta-metylfenetylamin
Fucked Up	2014	diklormetyltestosteron*
Craze	2014	diklormetyltestosteron*
Jack 3d	2014	diklormetyltestosteron*
Jack 3d	2013	metylhexanamin
Red Stack, Craze. Jack 3d	2013	androstatriendion*
Jacked XX	2013	tuaminoheptan
Anabolic Beast	2012	metylhexanamin
Insane	2012	metylhexanamin
Jack 3d	2012	metylhexanamin
Jacked XX	2012	metylhexanamin
Kreatin	2012	androstatriendion*
Neurocore	2012	metylhexanamin
Oxy Elite Pro	2012	metylhexanamin
Extreme Rage	2012	metylhexanamin

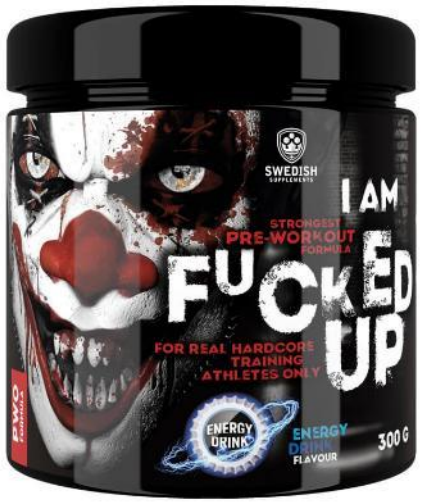
Är du beredd att ta risken?

- Film om riskerna med kosttillskott från Antidoping Sverige (4,5 min)



Garantistämpel?

WADA godkänner **aldrig** kosttillskott!



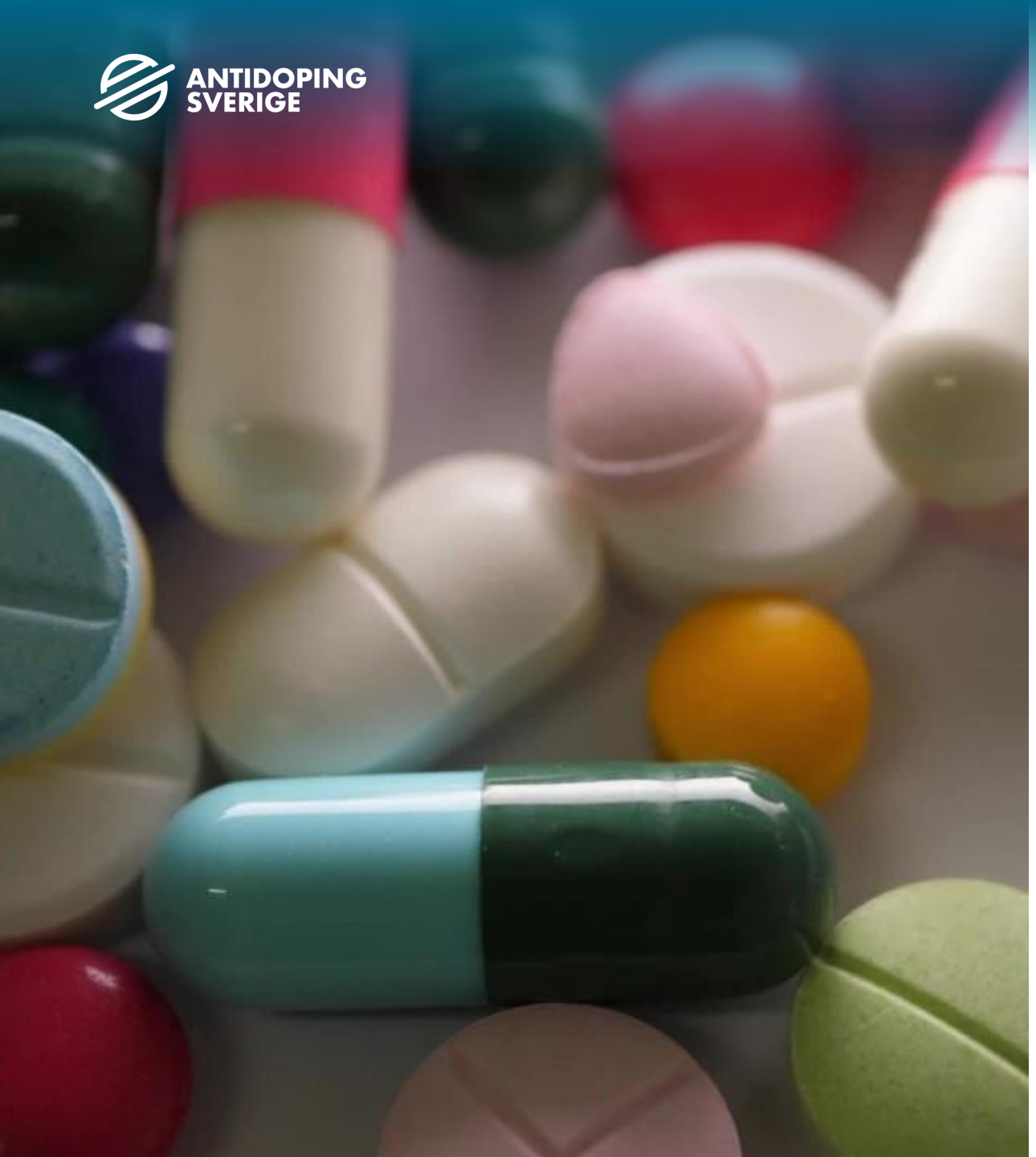






WORLD ANTI-DOPING AGENCY

Alla våra kosttillskott är fria från doping klassificerade ämnen, våra produkter är testade enligt markörer på WADA's lista över dopingpreparat



Kom ihåg

Grunden för att orka, prestera och må bra är god kost, tillräcklig vila och smart träning!

Sammanfattningsvis

- För gymnasieelever och ungdomar handlar frågan om kosttillskott främst om hälsa, behov och kunskap.
- De flesta klarar sig bra med en varierad kost, god sömn och regelbunden träning.
- Om du som ungdom ändå funderar på att börja ta kosttillskott – prata alltid med en dietist, tränare eller annan kvalificerad person först.



Diskussionsfrågor

- Vilket ansvar har idrottare och träningsinfluencers som förebilder?
- Tar ni några kosttillskott? Varför då?
- Är det någon skillnad i risk gällande PWO, kreatin, proteinpulver?
- Kan man alltid lita på vad som står i innehållsförteckning?
- Vad tänker du om att träningsinfluencers gör reklam för kosttillskott?
- Om du funderar på att börja ta tillskott, vad ska du vara medveten om då?

Övning: Sant eller falskt eller ”det beror på”

1. Alla kosttillskott är testade och godkända innan de får säljas.
2. Ett kosttillskott kan innehålla dopingklassade ämnen utan att det står på innehållsförteckningen
3. Det är alltid ofarligt att ta vitaminer i höga doser.
4. Vanlig mat räcker oftast för att täcka behovet av näring.
5. Kreatin är förbjudet i Sverige.
6. Den som använder kosttillskott ansvarar själv för om det leder till ett positivt dopingtest.

Övning: Influencer tipsar om kosttillskott

Läs nedan case tillsammans

- *Linus är 17 år och spelar fotboll på gymnasiet. Han vill bli snabbare och starkare för att få en plats i startelvan. På TikTok ser han en influencer som tipsar om ett kosttillskott som påstås ge ”explosiv styrka” och bättre uthållighet. Linus funderar på att beställa det på nätet men är osäker.*

- **Frågor:**
  1. Vad borde Linus tänka på innan han beställer produkten?
  2. Vad säger lagen om dopingklassade ämnen?
  3. Hur kan sociala medier ha påverka Linus fundering?
  4. Vad hade du gett för råd till Linus i hans situation?

Uppgift: Granska ett kosttillskott

- **Uppgift:** I grupp om 3-4 personer ska ni välja ett kosttillskott inom kategorin: Kreatin, PWO (Pre Workout) eller proteinpulver som säljs i Sverige.
- Ni ska undersöka kosttillskottet och besvara frågor:
- **Redovisning sker genom att skapa en informationsplansch. Viktigt!** Basera alltid era svar, påståenden och belägg med fakta (källhänvisa).

Uppgift: Granska ett kosttillskott

- Vad är det för kosttillskott?
- Vad används det till? Vad för effekt utlovas?
- Finns det vetenskapligt stöd för effekterna?
- Vem säljer det – och hur marknadsförs det?
- Finns det någon risk att kosttillskottet innehåller dopingklassade substanser?
- Vad står det på innehållsförteckningen? Förstår du vad innehållet är?
- Skulle du rekommendera dina klasskompisar att köpa produkten? Varför/varför inte?

Vad tar ni med er från idag?