



Spørreskjema

Takk for at du deltar i studien vår!

I denne undersøkelsen ønsker vi å spørre deg om dine meninger og kunnskap om helse og ernæring. Vi håper derfor du kan bidra med å svare på spørsmålene i dette spørreskjemaet. Dine svar vil hjelpe oss med å evaluere hvor godt studien har fungert, og svarene dine kan hjelpe oss med å gjøre forbedringer i prosjektet. Spørreskjemaet er delt inn i tre ulike deler:

1. Spørsmål om bakgrunnsinformasjon
2. Spørsmål om holdninger og kunnskap om ernæring
3. Spørsmål om kostholdet ditt

Spørreskjemaet gjennomføres som en del av EUthyroid2-prosjektet og alle svar blir kodet anonymt i samsvar med personvernlovene.

Spørsmål om bakgrunnsinformasjon

0.1. Hvilket fastlegekontor hører du til?

1.1. Hvor gammel er du? Din alder i tall (antall år)

16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29
 30

1.2. Hva er ditt høyeste fullførte utdanningsnivå?

Ingen utdanning
 Barneskole (1.-7. klasse)
 Ungdomsskole (8.-10. klasse)
 Videregående skole (studiespesialisering og yrkesfag)
 Fagskole
 Fullført bachelor eller tre år med profesjonsstudium
 Fullført master, profesjonsstudium (≥5 år) eller doktorgrad (PhD)

1.3. Hva er din nåværende student- eller arbeidssituasjon?

Jobber heltid
 Jobber deltid
 Student videregående skole
 Student universitet eller høyskole
 Deltidsstudent (universitet eller høyskole) og jobber deltid
 Militærtjeneste
 Arbeidsledig/hjemmeværende
 Annet (spesifiser med tekst)

Annet (spesifiser med tekst)

1.4 Jeg bor med...

| | |
|--------------|--------------------------|
| Familien min | <input type="checkbox"/> |
|--------------|--------------------------|

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Samboer/partneren min | <input type="checkbox"/> |
|-----------------------|--------------------------|

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Venner eller andre studenter | <input type="checkbox"/> |
|------------------------------|--------------------------|

| | |
|-------|--------------------------|
| Alene | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------------------|

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Annet (spesifiser med tekst): | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|--------------------------|

Annet (spesifiser med tekst):

1.5. Hvor mange personer er det i din husstand (inkludert deg selv)?

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 01 <input type="checkbox"/> | 02 <input type="checkbox"/> | 03 <input type="checkbox"/> | 04 <input type="checkbox"/> | 05 <input type="checkbox"/> | 06 <input type="checkbox"/> | 07 <input type="checkbox"/> | 08 <input type="checkbox"/> | 09 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 11 <input type="checkbox"/> | 12 <input type="checkbox"/> | 13 <input type="checkbox"/> | 14 <input type="checkbox"/> | 15 <input type="checkbox"/> | 16 <input type="checkbox"/> | 17 <input type="checkbox"/> | 18 <input type="checkbox"/> | 19 <input type="checkbox"/> | 20 <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

1.6. Hva er din sivilstatus?

| | |
|------|--------------------------|
| Gift | <input type="checkbox"/> |
|------|--------------------------|

| | |
|--|--------------------------|
| I et forhold, samboer eller forlovet (men ikke gift) | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|

| | |
|--------|--------------------------|
| Singel | <input type="checkbox"/> |
|--------|--------------------------|

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Annet (spesifiser med tekst): | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|--------------------------|

Annet (spesifiser med tekst):

1.7. Har du barn?

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|------------------------------|

1.7.1 Hvis ja, hvor mange barn har du?

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 01 <input type="checkbox"/> | 02 <input type="checkbox"/> | 03 <input type="checkbox"/> | 04 <input type="checkbox"/> | 05 <input type="checkbox"/> | 06 <input type="checkbox"/> | 07 <input type="checkbox"/> | 08 <input type="checkbox"/> | 09 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

1.8. Planlegger du å bli gravid i løpet av det kommende året?

| | |
|----|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|

| | |
|-----|--------------------------|
| Nei | <input type="checkbox"/> |
|-----|--------------------------|

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Har ikke bestemt meg enda | <input type="checkbox"/> |
|---------------------------|--------------------------|

1.9. Hva er ditt morsmål?

Norsk

Annet (spesifiser med tekst):

Annet (spesifiser med tekst):

| |
|--|
| |
|--|

1.10. Hvor høy er du? (Høyde i cm)

50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200

1.11. Hva veier du? (Vekt i kg)

20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200

1.12. Røyker du?

Ikke-røyker (aldri) Tidligere røyker Nåværende røyker

1.13. Har du for øyeblikket en av følgende sykdommer relatert til funksjon av skjoldbruskkjertelen?

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Hypertyreose (høyt stoffskifte) | <input type="checkbox"/> |
| Hypotyreose (lavt stoffskifte) | <input type="checkbox"/> |
| Graves sykdom | <input type="checkbox"/> |
| Annet (spesifiser med tekst) | <input type="checkbox"/> |

Annet (spesifiser med tekst):

1.14. Jeg følger et...

| | |
|---|--------------------------|
| Kosthold som inkluderer all type mat, slik som eksempel kjøtt, melk, egg, fisk, grønnsaker og frukt (ingen restriksjoner) | <input type="checkbox"/> |
| Vegetarisk kosthold (spiser ikke kjøtt eller fisk, men kan spise melk, meieriprodukter og egg) | <input type="checkbox"/> |
| Pesco-vegetariansk kosthold (spiser ikke kjøtt, men kan spise fisk, meieriprodukter og egg) | <input type="checkbox"/> |
| Vegansk kosthold/kun plantebasert (spiser ikke kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter). | <input type="checkbox"/> |
| Annet kosthold (spesifiser med tekst) | <input type="checkbox"/> |

Annet kosthold (spesifiser med tekst):

1.15. Hvordan lager du vanligvis mat?

Jeg...

| | |
|--------------------|--------------------------|
| ...lager mat selv. | <input type="checkbox"/> |
|--------------------|--------------------------|

| | |
|---|--------------------------|
| ...lager mat sammen med andre, f.eks. familiemedlemmer, partner eller venner. | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

| | |
|---|--------------------------|
| ...maten lages av andre, f.eks. familiemedlemmer, partner eller venner. | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

| | |
|----------------------|--------------------------|
| ...kjøper ferdigmat. | <input type="checkbox"/> |
|----------------------|--------------------------|

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Annet (spesifiser med tekst) | <input type="checkbox"/> |
|------------------------------|--------------------------|

Annet (spesifiser med tekst)

| |
|--|
| |
|--|

1. 16. Har du tilgang til en smarttelefon, nettbrett eller datamaskin hjemme? For å eksempel søke opp informasjon eller gjøre lekser/studere.

| | |
|------------|--------------------------|
| Ja, alltid | <input type="checkbox"/> |
|------------|--------------------------|

| | |
|---------------|--------------------------|
| Ja, av og til | <input type="checkbox"/> |
|---------------|--------------------------|

| | |
|-----|--------------------------|
| Nei | <input type="checkbox"/> |
|-----|--------------------------|

1.17. Har du hørt, lest eller mottatt informasjon om jod tidligere?

| | |
|----|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|

| | |
|-----|--------------------------|
| Nei | <input type="checkbox"/> |
|-----|--------------------------|

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |
|--------------------|--------------------------|

**1.17.1 Hvis ja, hvor har du hørt, lest eller mottatt informasjon om jod?
(Det er mulig å krysse av for flere alternativer)**Media: TV, avis, radio Sosiale medier: Tik Tok, Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube Skole eller universitetet Vitenskapelige artikler Helsepersonell (lege, sykepleier, ernæringsfysiolog etc.) Venner Familie Annet (spesifiser med tekst) **Annet (spesifiser med tekst)**

| |
|--|
| |
|--|

Spørsmål om holdninger og kunnskap om ernæring

I de neste spørsmålene er vi interessert i dine preferanser, meninger og kunnskap om ernæring og mat. Les spørsmålene nøye og svar så godt du kan. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Hvis du ikke vet hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller avkrysningsalternativene "jeg vet ikke" og "jeg er ikke sikker".

For hver påstand, vennligst velg alternativet som passer best for deg.

2.1. For min egen helse synes jeg det er viktig å prøve å...

| | Veldig viktig | Viktig | Litt viktig | Hverken viktig eller uviktig | Litt uviktig | Uviktig | Veldig uviktig |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ...få nok søvn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...spise et variert og sunt kosthold som inneholder nok næringsstoffer (f.eks. proteiner, jern, vitamin D, jod) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...oppretholde en sunn vekt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...ta vare på min mentale helse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.2. Hvilke stoffer mener du er viktige i kostholdet ditt?

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

| | Veldig viktig | Viktig | Litt viktig | Hverken viktig eller uviktig | Litt uviktig | Uviktig | Veldig uviktig | Jeg vet ikke |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koffein | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zink | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.3. Hvor viktig synes du det er at gravide inkluderer følgende stoffer i kostholdet sitt?

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

| | Veldig viktig | Viktig | Litt viktig | Hverken viktig eller uviktig | Litt uviktig | Uviktig | Veldig uviktig | Jeg vet ikke |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Folat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sukker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vitamin B12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.4. Jeg føler meg trygg på at jeg får nok av disse stoffene i kostholdet mitt:

Hvis du ikke vet hva de ulike stoffene er, vennligst velg "jeg vet ikke".

| | Veldig enig | Enig | Litt enig | Hverken enig eller uenig | Litt uenig | Uenig | Veldig uenig | Jeg vet ikke |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koffein | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zink | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.5. For hver påstand, vennligst kryss av for hvor sterkt du er enig eller uenig.

Hvis du ikke vet hva jod eller salt tilsatt jod er, vennligst velg "jeg vet ikke".

| | Veldig enig | Enig | Litt enig | Hverken enig eller uenig | Litt uenig | Uenig | Veldig uenig | Jeg vet ikke |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg synes at jod er relevant for helsen min. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes at å få i seg nok jod bare er relevant for personer med en sykdom i skjoldbruskkjertelen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes kvinner bør unngå salt tilsatt jod hvis de ønsker å bli gravid. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vennligst besvar de følgende spørsmålene så godt du kan. Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg vet ikke" og "jeg er ikke sikker".

2.6. Vet du hva jod er?

Ja

Nei

Jeg husker ikke

2.7. Hva er jod viktig for i kroppen din?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

Opprettholde normalt stoffskifte

Forebygge blindhet

Sikre en sunn utvikling og vekst av fosteret under graviditet

Normal styrke i bein og tenner

Sikre sunn utvikling og vekst hos barn

Normalt blodtrykk

Jeg er ikke sikker

2.8. Hvilke av følgende er gode kilder til jod i kostholdet?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

| | |
|---|--------------------------|
| Kjøtt og kjøttprodukter | <input type="checkbox"/> |
| Egg | <input type="checkbox"/> |
| Brød | <input type="checkbox"/> |
| Korn og kornprodukter | <input type="checkbox"/> |
| Melk og meieriprodukter | <input type="checkbox"/> |
| Fisk og sjømat | <input type="checkbox"/> |
| Frukt og grønnsaker | <input type="checkbox"/> |
| Poteter | <input type="checkbox"/> |
| Vegetabiliske oljer | <input type="checkbox"/> |
| Kosttilskudd med jod (f.eks. tabletter eller kapsler) | <input type="checkbox"/> |
| Himalayasalt | <input type="checkbox"/> |
| Salt tilsatt jod | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.9. For hver påstand, vennligst oppgi hva du synes er riktig:

| | Ja | Nei | Jeg er ikke sikker |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Alle typer salt har tilsatt jod. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Salt tilsatt jod er mindre sunt for meg, sammenlignet med vanlig salt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Salt tilsatt jod reduserer kvinners sjanse til å bli gravid, sammenlignet med vanlig salt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.10. Hvor mye jod anbefaler norske helsemyndigheter at ungdommer og voksne (gjelder ikke gravide kvinner) bør innta per dag?
Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

| | |
|---|--------------------------|
| 80-100 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 130-150 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 180-200 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 230-250 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 330-350 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 600 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 1000 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.11. Hva er de mulige helsekonsekvensene av å ha et for lavt inntak av jod?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

| | |
|---|--------------------------|
| Økt risiko for struma (hevelse på halsen) | <input type="checkbox"/> |
| Redusert vekst og utvikling av foster og barn | <input type="checkbox"/> |
| Svakt immunforsvar | <input type="checkbox"/> |
| Forstyrrelser i skjoldbruskkjertelen (f.eks. høyt eller lavt stoffskifte) | <input type="checkbox"/> |
| Medfødte misdannelser | <input type="checkbox"/> |
| Blindhet | <input type="checkbox"/> |
| Ingen | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.12. Kan et for høyt inntak av jod ha mulige helsekonsekvenser?

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.13. Når er det spesielt viktig at kvinner får i seg nok jod?

| | Ja | Nei | Jeg er ikke sikker |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Når de planlegger å bli gravide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Når de finner ut at de er gravide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kun i løpet av de to første trimestrene (6 månedene) av graviditeten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I hverdagen, uavhengig om de er gravide eller ønsker å bli gravid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.14. Hvor mye jod anbefaler norske helsemyndigheter gravide kvinner å innta per dag?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

| | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 75 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 100 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 140 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 175 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 200 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 250 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 600 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| 1000 mikrogram (μg)/dag | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.15. Er det risiko forbundet med å bli gravid dersom man har jodmangel?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Nei, fordi fosteret kan regulere sin egen jodstatus Nei, fordi jod ikke er viktig i begynnelsen av graviditeten Ja, men kun på slutten av graviditeten Ja, fosterets utvikling og vekst kan bli påvirket av lav jodstatus fra begynnelsen av graviditeten Jeg er ikke sikker

2.16. Hvilken av disse porsjonsstørrelsene vil mest sannsynlig dekke det daglige behovet for jod?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller "jeg er ikke sikker".

Et glass (200 ml) plantebasert melk (soya, havre eller mandel) Et glass (200 ml) fruktsmoothie En porsjon (150 g) mager hvit fisk (f.eks. torsk, sei eller hyse) En porsjon (200 g) kylling Jeg er ikke sikker

2.17. Hvilket måltid vil være det beste valget for å gi deg nok jod?

Velg kun ett svar.

Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst ikke "gjett". Bruk heller avkrysningsalternativet "jeg er ikke sikker".

Kyllingfilet med poteter og brokkoli Mager hvit fisk (torsk, sei eller hyse) med poteter og gulrøtter Linsegryte med kokosmelk Jeg er ikke sikker

2.18. En gravid kvinne er bekymret for sitt inntak av jod. Hvilke råd vil du gi henne for å sikre at hun dekker sitt behov for jod under graviditeten?

Det er mulig å krysse av for flere alternativer

- | | |
|--|--------------------------|
| Mer mager hvit fisk i kostholdet. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å slutte å bruke salt tilsatt jod, og heller erstatte det med Himalayasalt. | <input type="checkbox"/> |
| Foreslå å spise mer meieriprodukter som f.eks. yoghurt og melk. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å spørre helsepersonell om behovet for kosttilskudd med jod. | <input type="checkbox"/> |
| Anbefale å bruke salt tilsatt jod istedenfor salt uten jod. | <input type="checkbox"/> |
| Foreslå å regelmessig spise tang og tare, frukt og grønnsaker. | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.19. Salt tilsatt jod er tilgjengelig i min lokale dagligvarebutikk.

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |

2.20. På en typisk dag føler jeg at jeg har kontroll over beslutninger om hva slags mat jeg spiser.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Jeg har fullstendig kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har mye kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har noe kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Nøytral | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har lite kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har veldig lite kontroll | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har ingen kontroll | <input type="checkbox"/> |

2.21. For hver påstand, vennligst kryss av for hvor sterkt du er enig eller uenig:

| | Veldig enig | Enig | Litt enig | Hverken enig eller uenig | Litt uenig | Uenig | Veldig uenig | Jeg vet ikke |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Min økonomiske situasjon begrenser mine muligheter til å kjøpe matvarer som inneholder jod (f.eks. fisk, meieriprodukter, salt tilsatt jod). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På en typisk dag føler jeg at jeg har kontroll over hva jeg spiser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler jeg får støtte fra familien min til å spise sunt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes det er vanskelig å velge sunne matvarer når jeg er sammen med venner. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.22. Det er mye informasjon tilgjengelig om kosthold og ernæring i dag. Hvor godt klarer du å velge den informasjonen som er relevant for deg?

| | |
|---|--------------------------|
| Utmerket | <input type="checkbox"/> |
| Veldig bra | <input type="checkbox"/> |
| Bra | <input type="checkbox"/> |
| Hverken bra eller dårlig | <input type="checkbox"/> |
| Dårlig | <input type="checkbox"/> |
| Veldig dårlig | <input type="checkbox"/> |
| Ekstremt dårlig | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har ikke vært interessert i denne informasjonen | <input type="checkbox"/> |

2.23. Vennligst vurder hvor lett du finner det å evaluere følgende:

| | Veldig lett | Lett | Ganske lett | Hverken lett eller vanskelig | Ganske vanskelig | Vanskelig | Veldig vanskelig |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvor lett er det for deg å vurdere de langsiktige konsekvensene av kostholdsvanene dine for helsen din? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor lett er det for deg å vurdere om en bestemt matvare er relevant for et sunt kosthold? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.24. Sammenlignet med nå, vil jeg gjerne spise...

| | Veldig enig | Enig | Litt enig | Hverken enig eller uenig | Litt uenig | Uenig | Veldig uenig |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ...mer grønnsaker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mer fisk og sjømat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mer egg | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mindre sukkerholdig mat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mer salt tilsatt jod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... mer melk og meieriprodukter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mer plantebaserte drikker tilsatt jod (f.eks. havre- eller soyadrikker) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mindre kjøtt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...mer kosttilskudd med jod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Spørsmål om kostholdet ditt

I de kommende spørsmålene vil vi gjerne få informasjon om deler av kostholdet ditt. Ha tiden den siste måneden i bakhodet når du fyller ut spørsmålene. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag, men prøv så godt du kan å gi et gjennomsnitt av ditt vanlige matinntak.

3.1. Driker du kumelk?

Dette inkluderer ikke andre meieriprodukter som f.eks. ost og yoghurt.

- Nei
- Av og til
- Ja

Hvis du har valgt "ja" eller "av og til", fortsett med spørsmål 3.1.1. Hvis du har valgt "nei", fortsett med spørsmål 3.2.

3.1.1. Hvor mange porsjoner kumelk og andre drikker som inneholder kumelk, drikker/spiser du av følgende?

| | Sjeldent eller aldri | 1-3 porsjoner/ uke | 4-6 porsjoner/ uke | 1 porsjon/ dag | 2 porsjoner/ dag | 3-4 porsjoner eller mer/ dag |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Som et glass melk En porsjon = ett glass (2 dl) melk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På frokostblanding eller i grøt En porsjon = ca. 1,5-2 dl melk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre drikker som inneholder melk Eks. sjokolademelk, syrnet melk, YT, milkshake etc. En porsjon = ett glass (ca. 2 dl) melk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Melk i kaffe, latte, cappuccino, chai latte, te eller andre varme drikker En porsjon = en kopp (ca. 2 dl) melk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3.2. Hvor mange porsjoner yoghurt spiser du?

(En porsjon = ett beger (125-150 ml yoghurt))

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1 porsjon/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 porsjoner/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porsjoner eller mer/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.3. Hvor mange porsjoner med hvitost eller andre osteprodukter spiser du?

En porsjon = 2 skiver hvitost, en kopp cottage cheese, en kopp fetaost eller annen ost.

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1 porsjon/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 porsjoner/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porsjoner eller mer/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.4 Hvor mange porsjoner med brunost spiser du?

En porsjon = 2 skiver brunost til en brødskive eller ett knekkebrød.

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1 porsjon/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 porsjoner/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porsjoner eller mer/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.5. Hvor mange egg spiser du?

Inkluder egg du bruker i matlaging.

| | |
|------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 egg/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 egg/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1-2 egg/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3 eller flere egg/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.6. Hvor ofte spiser du mager hvit fisk?

Dette inkluderer mager hvit fiskefilet og fiskeprodukter (f.eks. fiskekaker, fiskepinner, fiskeboller og fiskegrateng). Mager hvit fisk inkluderer fiskearter som f.eks. torsk, sei, lyr og hyse. Det inkluderer ikke fet fisk som f.eks. laks, ørret, sild og makrell.

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 ganger/ måneden | <input type="checkbox"/> |
| 1 gang/ uken | <input type="checkbox"/> |
| 2-3 ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4 eller flere ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |

3.7. Hvor ofte spiser du tang og tare?

Dette inkluderer matvarer og kosttilskudd som inneholder tang og tare.

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 ganger/ måned | <input type="checkbox"/> |
| 1-2 ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 3 eller flere ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |

3.8. Hvor ofte tar du kosttilskudd som inneholder jod?

Hvis du tar en multivitamin- og mineraltablett, sjekk om den inneholder jod. Vær oppmerksom på at jod i kosttilskudd kan bli oppgitt som jod, jodid, kaliumjodid og natriumjodid.

Dette inkluderer ikke kosttilskudd av tang og tare (dette er inkludert i forrige spørsmålet).

- | | |
|--|--------------------------|
| Jeg er ikke sikker på om kosttilskuddet inneholder jod | <input type="checkbox"/> |
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1 gang/ uken | <input type="checkbox"/> |
| 2-4 ganger/ uken | <input type="checkbox"/> |
| 5-7 ganger/ uken | <input type="checkbox"/> |

3.9. Bruker du salt tilsatt jod til matlaging hjemme?

- | | |
|--|--------------------------|
| Jeg er ikke sikker | <input type="checkbox"/> |
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| Flere ganger i uken, men ikke alltid | <input type="checkbox"/> |
| Ja, jeg bruker alltid salt tilsatt jod | <input type="checkbox"/> |

3.10. Driker du plantebaserte melkealternativer (f.eks. havremelk, soyamelk, mandelmelk)?

- | | |
|-----------|--------------------------|
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Av og til | <input type="checkbox"/> |
| Ja | <input type="checkbox"/> |

Hvis du har valgt "ja" eller "av og til", fortsett med spørsmål 3.10.1 Hvis "nei", fortsett med spørsmål 3.11.

3.10.1. Er den plantebaserte melken tilsatt jod?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nei | <input type="checkbox"/> |
| Jeg vet ikke | <input type="checkbox"/> |

Hvis du har valgt "ja", fortsett med spørsmål 3.10.2. Hvis du har valgt "nei" eller "jeg vet ikke", fortsett med spørsmål 3.11.

3.10.2. Hvor mange porsjoner med plantebasert melk tilsatt jod drikker du?

En porsjon = Et glass (ca. 2 dl). Inkluder også plantebasert melk du bruker i matlaging, frokostblandinger, grøt etc.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porsjoner/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 1 porsjon/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 2 porsjoner/ dag | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porsjoner eller mer/ dag | <input type="checkbox"/> |

3.11. Hvor mange porsjoner med mineralvannet «Farris», «Farris Bris», eller «Farris Frus» drikker du?

Andre typer mineralvann på flaske skal ikke inkluderes.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Sjeldent eller aldri | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 ganger/ måned | <input type="checkbox"/> |
| 1 gang/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 2-3 ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |
| 4 eller flere ganger/ uke | <input type="checkbox"/> |

**Dette er slutten på
spørreskjemaet.
Tusen takk for at du tok deg tid til
å svare på alle spørsmålene!**