



Grøn Ejvin Andersen A/S
–
**Undersøgelse for Ferrosan i
Norge**

Rapport – Capacent Epinion
24. februar 2009

capacent
EPINION

Indholdsfortegnelse

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | Kort om Capacent Epinion | 3 |
| 2 | Baggrund | 4 |
| 2.1 | Indledning | 4 |
| 3 | Frekvenser | 5 |
| 4 | Kryss med "mage problemer" | 30 |
| 5 | Kryss med kønn | 56 |
| 6 | Kryss med alder | 77 |
| 7 | Kryss med region | 98 |
| 8 | Ekstra kryds | 143 |

1 Kort om Capacent Epinion

Capacent Epinion gennemfører specialdesignede undersøgelser af høj kvalitet, som sikrer et solidt grundlag for optimale beslutninger.

I samarbejde med kunden udarbejder vi det analysekoncept, som bedst belyser den aktuelle problemstilling.

Vi indsamler data, analyserer data optimalt, formidler resultater og rådgiver omkring anvendelsen af resultaterne. Vort mål er at præsentere analysere-resultater i højeste kvalitet, som er direkte anvendelige i beslutningsprocessen.

Læs mere på www.capacent.dk

Vores adresse.

Capacent Epinion København

Tuborg Parkvej 8, 1. sal

Dk-2900 Hellerup

Dir. + 45 70 23 14 23

Capacent Epinion Århus

Søndergade 1A, 1., 3., 4. & 5.

Dk-8000 Århus C

Tlf. + 45 87 30 95 00

2 Baggrund

2.1 Indledning

Denne rapportering er lavet på baggrund af i alt 1002 gennemførte interview med repræsentativt udvalgte nordmænd i alderen 25-50 år.

Capacent Epinion står naturligvis til rådighed i forbindelse med yderligere analyser og forespørgsler, hvis Grøn Ejvin Andersen A/S ønsker særlige analyser inden for bestemte områder.

Hvis Grøn Ejvin Andersen A/S ønsker udtalelser mv. til videre formidling og publicering af rapportens resultater, står Capacent Epinion naturligvis til rådighed.

Tabellerne viser resultaterne som procenttal, dvs. andele af befolkningen eller de respektive undergrupper af befolkningen. I nogle tilfælde kan tabellerne summere til mere end 100 %, hvilket skyldes respondentens mulighed for at afgive flere svar ved det pågældende spørgsmål.

Denne rapport må kun offentliggøres med følgende kildeangivelse: "Capacent Epinion for Ferrosan".

3 Frekvenser

Table 1: Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdommer. Ca. 70 % av immunforsvaret ligger i en bestemt del av kroppen. Hvilken av kroppsdelene nedenfor er det? (sett kun ett kryss)

| | Procentandel |
|----------|-----------------|
| Hjernen | 6 % (55) |
| Hjertet | 1 % (8) |
| Magen | 10 % (105) |
| Lungene | 2 % (25) |
| Musklene | 1 % (6) |
| Blodet | 73 % (730) |
| Vet ikke | 7 % (73) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 2: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 15 % (149) |
| Ja, i blant | 26 % (261) |
| Ja, men sjelden | 32 % (317) |
| Nei, aldri | 25 % (249) |
| Vet ikke | 2 % (19) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 3: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 13 % (131) |
| Ja, i blant | 34 % (338) |
| Ja, men sjelden | 31 % (313) |
| Nei, aldri | 20 % (195) |
| Vet ikke | 2 % (16) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (9) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 4: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 10 % (97) |
| Ja, i blant | 31 % (310) |
| Ja, men sjelden | 36 % (359) |
| Nei, aldri | 22 % (220) |
| Vet ikke | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 5: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 21 % (210) |
| Ja, i blant | 36 % (363) |
| Ja, men sjelden | 30 % (295) |
| Nei, aldri | 12 % (115) |
| Vet ikke | 1 % (12) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

**Table 6: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Syke-
dager**

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 6 % (62) |
| Ja, i blant | 13 % (131) |
| Ja, men sjelden | 44 % (443) |
| Nei, aldri | 34 % (344) |
| Vet ikke | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (11) |
| Total | 100 % (1002) |

**Table 7: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav
selvfølelse**

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 10 % (105) |
| Ja, i blant | 18 % (184) |
| Ja, men sjelden | 34 % (345) |
| Nei, aldri | 34 % (345) |
| Vet ikke | 1 % (12) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (11) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 8: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 9 % (88) |
| Ja, i blant | 19 % (190) |
| Ja, men sjelden | 29 % (291) |
| Nei, aldri | 38 % (377) |
| Vet ikke | 2 % (18) |
| Ønsker ikke å svare | 4 % (37) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 9: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 12 % (118) |
| Ja, i blant | 30 % (304) |
| Ja, men sjelden | 35 % (350) |
| Nei, aldri | 21 % (212) |
| Vet ikke | 1 % (9) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (9) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 10: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 8 % (83) |
| Ja, i blant | 16 % (157) |
| Ja, men sjelden | 31 % (310) |
| Nei, aldri | 43 % (429) |
| Vet ikke | 2 % (16) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (8) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 11: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 5 % (54) |
| Ja, i blant | 20 % (200) |
| Ja, men sjelden | 29 % (295) |
| Nei, aldri | 41 % (411) |
| Vet ikke | 3 % (34) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (8) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 12: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 11 % (113) |
| Ja, i blant | 26 % (264) |
| Ja, men sjelden | 41 % (407) |
| Nei, aldri | 20 % (202) |
| Vet ikke | 1 % (9) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 13: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 13 % (126) |
| Ja, i blant | 26 % (264) |
| Ja, men sjelden | 33 % (329) |
| Nei, aldri | 25 % (251) |
| Vet ikke | 2 % (18) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (13) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 14: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 24 % (245) |
| Ja, i blant | 34 % (336) |
| Ja, men sjelden | 27 % (267) |
| Nei, aldri | 14 % (135) |
| Vet ikke | 1 % (11) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (8) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 15: Vet du hva melkesyrebakterier er?

| | Procentandel |
|----------|---------------------|
| Ja | 46 % (463) |
| Nei | 21 % (215) |
| Kanskje | 30 % (299) |
| Vet ikke | 3 % (26) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 16: Har du problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Procentandel |
|---------------------|-----------------|
| Ja, ofte | 12 % (121) |
| Ja, i blant | 30 % (296) |
| Ja, men sjelden | 34 % (342) |
| Nei, aldri | 23 % (235) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (8) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 17: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | Procentandel |
|----------------------|----------------|
| Hver dag | 5 % (35) |
| 4-6 ganger i uken | 8 % (59) |
| 1-3 ganger i uken | 23 % (172) |
| 1-3 ganger i måneden | 32 % (244) |
| 1-5 ganger i året | 28 % (214) |
| Vet ikke | 4 % (28) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (759) |

Table 18: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| | Procentandel |
|-----------------------|----------------|
| 0 - slett ikke plaget | 2 % (14) |
| 1 | 5 % (37) |
| 2 | 10 % (73) |
| 3 | 17 % (132) |
| 4 | 17 % (127) |
| 5 | 13 % (101) |
| 6 | 12 % (87) |
| 7 | 14 % (106) |
| 8 | 6 % (45) |
| 9 | 2 % (12) |
| 10 - svært plaget | 2 % (11) |
| Vet ikke | 2 % (11) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (1) |
| Total | 100 % (759) |

Table 19: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk?

| | Procentandel |
|--------------------------------------|---------------------|
| Jeg har diaré | 42 % (315) |
| Jeg har mageknip | 35 % (264) |
| Jeg får halsbrann | 25 % (190) |
| Jeg har "stressmage" | 18 % (139) |
| Jeg har oppblåst mage | 40 % (307) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 60 % (459) |
| En følelse av uro og rumling i magen | 30 % (231) |
| Jeg har forstoppelse | 18 % (135) |
| Annet | 4 % (33) |
| Vet ikke | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (2) |
| Total | 275 % (2085) |

Table 20: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner?

| | Procentandel |
|---|---------------------|
| De er kommet med alderen | 7 % (54) |
| De er kommet under graviditet | 6 % (42) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 3 % (24) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 41 % (313) |
| De kommer når jeg er stresset | 36 % (276) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 11 % (80) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 13 % (102) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 30 % (226) |
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 25 % (193) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 9 % (67) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 10 % (74) |
| Ingen av de ovenstående | 7 % (51) |
| Vet ikke | 18 % (136) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (1) |
| Total | 216 % (1638) |

Table 21: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen?

| | Procentandel |
|---|---------------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 70 % (701) |
| Slankekurer/endret kosthold | 17 % (166) |
| Stress | 53 % (529) |
| Mangel på mosjon | 40 % (397) |
| Det kommer med alderen | 8 % (80) |
| Når kosten består av forarbeidet og foredlet mat | 20 % (195) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 34 % (338) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 10 % (97) |
| Annet | 9 % (89) |
| Vet ikke | 9 % (89) |
| Total | 268 % (2680) |

Table 22: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja, ofte | 2 % (14) |
| Ja, i blant | 5 % (35) |
| Ja, men sjelden | 21 % (159) |
| Nei, aldri | 69 % (526) |
| Vet ikke | 2 % (19) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (5) |
| Total | 100 % (759) |

Table 23: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Procentandel |
|----------------------|----------------|
| 1-2 gang i uken | 6 % (48) |
| 1-3 ganger i måneden | 9 % (65) |
| 7-11 ganger i året | 6 % (41) |
| 3-6 ganger i året | 11 % (85) |
| 1- 2 ganger i året | 22 % (167) |
| Sjeldnere | 39 % (299) |
| Vet ikke | 6 % (46) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (759) |

Table 24: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | Procentandel |
|---------------------|-----------------|
| Ja | 30 % (298) |
| Nei | 69 % (689) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (14) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 25: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja | 41 % (407) |
| Nei | 58 % (579) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (16) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 26: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| Ja | 24 % (236) |
| Nei | 74 % (744) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (21) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 27: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn?

| | Procentandel |
|---|---------------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 9 % (91) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 24 % (244) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 50 % (506) |
| Jeg spiser ikke fett | 6 % (56) |
| Jeg spiser melkesyrebakterier i tablett-form/kapsler/pulver | 7 % (74) |
| Jeg unngår alkohol | 12 % (116) |
| Jeg drikker mye vann | 44 % (437) |
| Jeg spiser ikke sukker | 5 % (54) |
| Jeg spiser yoghurt med melkesyrebakterier | 26 % (262) |
| Jeg drikker ikke mye kaffe | 20 % (200) |
| Annet | 10 % (102) |
| Vet ikke | 9 % (93) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (9) |
| Total | 224 % (2245) |

Table 28: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk?

| | Procentandel |
|--|---------------------|
| Ingenting | 28 % (279) |
| Jeg driver mosjon | 38 % (380) |
| Jeg får en god nattesøvn | 26 % (261) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 35 % (347) |
| Jeg har snakket med legen om det | 9 % (94) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 2 % (18) |
| Annet | 5 % (50) |
| Vet ikke | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (5) |
| Total | 151 % (1512) |

Table 29: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer?

| | Procentandel |
|-----------------------------------|---------------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 27 % (5) |
| Legge om kostholdet | 67 % (12) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 26 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 42 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 20 % (4) |
| Unngå stress | 29 % (5) |
| Annet | 7 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 4 % (1) |
| Total | 232 % (42) |

Table 30: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg?

| | Procentandel |
|--|---------------------|
| Mer energi | 34 % (338) |
| Større velvære | 59 % (589) |
| Bedre prestasjon på jobben | 18 % (178) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 22 % (223) |
| Mere overskudd til venner/familie | 25 % (249) |
| Bedre sexliv | 25 % (248) |
| Bedre immunforsvar | 25 % (247) |
| Færre sykedager | 18 % (177) |
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 21 % (213) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 20 % (195) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 50 % (499) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 9 % (93) |
| Annet | 0 % (3) |
| Vet ikke | 9 % (93) |
| Total | 334 % (3345) |

Table 31: Oplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | Procentandel |
|---------------------|---------------------|
| I høy grad | 7 % (71) |
| Delvis | 36 % (360) |
| I mindre grad | 29 % (289) |
| Slett ikke | 22 % (223) |
| Vet ikke | 5 % (52) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 32: Snakker du med andre om dine problemer med magen?

| | Procentandel |
|--|-----------------|
| Nei, det er pinlig | 6 % (61) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 34 % (343) |
| Ja, jeg snakker med kjæresten/ektefellen | 39 % (394) |
| Ja, jeg snakker med familie /venner | 24 % (240) |
| Ja, jeg snakker med kolleger | 8 % (82) |
| Ja, jeg snakker med legen min | 16 % (155) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 6 % (62) |
| Total | 134 % (1347) |

Table 33: Tar/spiser du melkesyrebakterier?

| | Procentandel |
|--|-----------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 4 % (44) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reisemage eller | 14 % (145) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 12 % (118) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyrebakterier | 64 % (642) |
| Vet ikke | 5 % (46) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 34: Hvor kjøper du kosttilskudd?

| | Procentandel |
|------------------------------|-----------------|
| Jeg kjøper ikke kosttilskudd | 36 % (362) |
| Life | 6 % (57) |
| Apoteket | 25 % (250) |
| Helsekostforretninger | 19 % (189) |
| Supermarkeder | 27 % (274) |
| Andre steder | 10 % (103) |
| Ved ikke | 4 % (36) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (17) |
| Total | 129 % (1289) |

Table 35: Melkesyre bakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyre bakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | Procentandel |
|---------------------|-----------------|
| Ja | 45 % (450) |
| Nei | 47 % (468) |
| Vet ikke | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) |
| Total | 100 % (1002) |

Table 36: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyre bakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | Procentandel |
|------------------------------|---------------------|
| Life | 12 % (56) |
| Apoteket | 44 % (200) |
| Helsekostforretninger | 25 % (113) |
| Venninne/venn | 12 % (53) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 8 % (35) |
| TV | 32 % (142) |
| Internett | 20 % (91) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 4 % (19) |
| Vet ikke | 13 % (60) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (3) |
| Total | 172 % (772) |

Table 37: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | Procentandel |
|----------|---------------------|
| Ja | 25 % (243) |
| Nei | 48 % (457) |
| Vet ikke | 27 % (258) |
| Total | 100 % (958) |

Table 38: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyrebakterier?

| | Procentandel |
|-------|---------------------|
| Ja | 20 % (199) |
| Nei | 80 % (803) |
| Total | 100 % (1002) |

4 Kryss med "mage problemer"

Table 39: Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdommer. Ca. 70 % av immunforsvaret ligger i en bestemt del av kroppen. Hvilken av kroppsdelene nedenfor er det? (sett kun ett kryss)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|----------|---|--|----------------|
| Hjernen | 6 % (25) | 5 % (30) | 6 % (55) |
| Hjertet | 1 % (3) | 1 % (4) | 1 % (7) |
| Magen | 12 % (52) | 9 % (53) | 11 % (105) |
| Lungene | 3 % (13) | 2 % (11) | 2 % (24) |
| Musklene | 1 % (4) | 0 % (2) | 1 % (6) |
| Blodet | 68 % (283) | 76 % (442) | 73 % (725) |
| Vet ikke | 9 % (36) | 6 % (36) | 7 % (72) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 40: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 53 % (222) | 32 % (187) | 41 % (409) |
| Sjelden/Aldri | 45 % (189) | 65 % (375) | 57 % (564) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 3 % (15) | 2 % (20) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (993) |

Table 41: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 62 % (260) | 36 % (208) | 47 % (468) |
| Sjelden/Aldri | 37 % (153) | 61 % (354) | 51 % (507) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 3 % (15) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 42: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 58 % (240) | 29 % (166) | 41 % (406) |
| Sjelden/Aldri | 42 % (173) | 70 % (404) | 58 % (577) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 1 % (7) | 1 % (11) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 43: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 74 % (310) | 45 % (262) | 58 % (572) |
| Sjelden/Aldri | 25 % (103) | 53 % (306) | 41 % (409) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 2 % (10) | 1 % (14) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (578) | 100 % (995) |

Table 44: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Sykedager

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 30 % (124) | 12 % (69) | 19 % (193) |
| Sjelden/Aldri | 69 % (288) | 86 % (497) | 79 % (785) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 2 % (12) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 45: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav selvfølelse

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 41 % (172) | 20 % (117) | 29 % (289) |
| Sjelden/Aldri | 58 % (239) | 78 % (449) | 69 % (688) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (12) | 2 % (17) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 46: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 38 % (160) | 21 % (119) | 28 % (279) |
| Sjelden/Aldri | 57 % (238) | 74 % (427) | 67 % (665) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (19) | 5 % (31) | 5 % (50) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 47: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglede lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 56 % (232) | 33 % (190) | 42 % (422) |
| Sjelden/Aldri | 43 % (181) | 66 % (379) | 56 % (560) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 2 % (9) | 1 % (13) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (578) | 100 % (995) |

Table 48: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 51 % (214) | 4 % (25) | 24 % (239) |
| Sjelden/Aldri | 46 % (193) | 94 % (544) | 74 % (737) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (10) | 1 % (8) | 2 % (18) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 49: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 42 % (176) | 14 % (78) | 26 % (254) |
| Sjelden/Aldri | 55 % (229) | 82 % (475) | 71 % (704) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (11) | 4 % (24) | 4 % (35) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (993) |

Table 50: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 51 % (213) | 28 % (162) | 38 % (375) |
| Sjelden/Aldri | 48 % (201) | 70 % (406) | 61 % (607) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 0 % (2) | 2 % (9) | 1 % (11) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (993) |

Table 51: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Ofte/I blant | 56 % (235) | 27 % (155) | 39 % (390) |
| Sjelden/Aldri | 42 % (176) | 70 % (403) | 58 % (579) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (6) | 3 % (19) | 2 % (25) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 52: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 72 % (298) | 49 % (281) | 58 % (579) |
| Sjelden/Aldri | 28 % (115) | 50 % (286) | 40 % (401) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 2 % (11) | 1 % (14) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 53: Vet du hva melkesyrebakterier er?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|----------|--|---|----------------|
| Ja | 46 % (190) | 46 % (267) | 46 % (457) |
| Nei | 21 % (87) | 22 % (125) | 21 % (212) |
| Kanskje | 31 % (129) | 29 % (169) | 30 % (298) |
| Vet ikke | 2 % (10) | 3 % (16) | 3 % (26) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (993) |

Table 54: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| 1-7 ganger i uken | 59 % (246) | 6 % (20) | 35 % (266) |
| 1-3 ganger i måneden | 30 % (127) | 34 % (116) | 32 % (243) |
| 1-5 ganger i året | 7 % (30) | 54 % (184) | 28 % (214) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (13) | 6 % (22) | 5 % (35) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (342) | 100 % (758) |

Table 55: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| Har du problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré? | Gennemsnit | N | Std. Afvigelse |
|---|------------|-----|----------------|
| Har ofte eller i blant problemer med magen | 6.60 | 416 | 2.13 |
| Har aldri eller sjelden problemer med magen | 4.65 | 342 | 2.08 |
| Total | 5.72 | 758 | 2.31 |

Table 56: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk? (Sett gjerne flere kryss)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|--------------------------------------|--|---|----------------|
| Jeg har diaré | 45 % (186) | 38 % (129) | 42 % (315) |
| Jeg har mageknip | 38 % (159) | 31 % (105) | 35 % (264) |
| Jeg får halsbrann | 27 % (112) | 23 % (78) | 25 % (190) |
| Jeg har "stressmage" | 24 % (101) | 11 % (38) | 18 % (139) |
| Jeg har oppblåst mage | 48 % (200) | 31 % (107) | 40 % (307) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 65 % (271) | 55 % (188) | 60 % (459) |
| En følelse av uro og rumling i magen | 35 % (147) | 24 % (84) | 30 % (231) |
| Jeg har forstoppelse | 19 % (81) | 16 % (55) | 18 % (135) |
| Annet | 5 % (22) | 3 % (11) | 4 % (33) |
| Vet ikke | 1 % (4) | 2 % (7) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (1) | 0 % (2) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (342) | 100 % (759) |

Table 57: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner? (Sett gjerne flere kryss)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---|---|--|------------------------|
| De er kommet med alderen | 8 % (35) | 6 % (19) | 7 % (54) |
| De er kommet under graviditet | 4 % (19) | 7 % (24) | 6 % (42) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 4 % (15) | 2 % (9) | 3 % (24) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 42 % (174) | 41 % (139) | 41 % (313) |
| De kommer når jeg er stresset | 41 % (171) | 31 % (105) | 36 % (276) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 13 % (55) | 8 % (26) | 11 % (80) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 16 % (66) | 10 % (35) | 13 % (102) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 33 % (138) | 26 % (88) | 30 % (226) |
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 28 % (118) | 22 % (74) | 25 % (193) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 8 % (32) | 10 % (35) | 9 % (67) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 12 % (50) | 7 % (24) | 10 % (74) |
| Ingen av de ovenstående | 7 % (30) | 6 % (21) | 7 % (51) |
| Vet ikke | 17 % (70) | 19 % (66) | 18 % (136) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (1) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (342) | 100 % (759) |

Table 58: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---|--|---|----------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 65 % (270) | 74 % (426) | 70 % (696) |
| Slankekurer/endret kosthold | 10 % (41) | 21 % (122) | 16 % (163) |
| Stress | 48 % (202) | 56 % (323) | 53 % (525) |
| Mangel på mosjon | 44 % (181) | 37 % (212) | 40 % (393) |
| Det kommer med alderen | 8 % (32) | 8 % (47) | 8 % (79) |
| Når kosten består av forarbeidet og ferdig mat | 19 % (79) | 20 % (115) | 20 % (194) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 21 % (86) | 43 % (248) | 34 % (334) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 13 % (52) | 8 % (45) | 10 % (97) |
| Annet | 11 % (45) | 7 % (43) | 9 % (88) |
| Vet ikke | 9 % (36) | 8 % (49) | 9 % (85) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 59: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|--|---|----------------|
| Ofte/I blant | 10 % (40) | 3 % (9) | 6 % (49) |
| Sjelden/Aldri | 87 % (361) | 95 % (325) | 90 % (686) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (15) | 3 % (9) | 3 % (24) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (343) | 100 % (759) |

Table 60: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---------------------------------|--|---|----------------|
| 1-2 ganger i året eller mer | 61 % (252) | 45 % (154) | 54 % (406) |
| Sjeldnere end 1-2 ganger i året | 31 % (128) | 50 % (171) | 39 % (299) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 9 % (36) | 5 % (17) | 7 % (53) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (342) | 100 % (758) |

Table 61: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---------------------|--|---|----------------|
| Ja | 44 % (184) | 20 % (115) | 30 % (299) |
| Nei | 54 % (226) | 80 % (460) | 69 % (686) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (6) | 0 % (3) | 1 % (9) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 62: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---------------------|--|---|----------------|
| Ja | 46 % (193) | 36 % (211) | 41 % (404) |
| Nei | 51 % (212) | 63 % (365) | 58 % (577) |
| Ønsker ikke å svare | 3 % (12) | 0 % (2) | 1 % (14) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (578) | 100 % (995) |

Table 63: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---------------------|---|--|----------------|
| Ja | 27 % (113) | 21 % (122) | 24 % (235) |
| Nei | 71 % (296) | 77 % (446) | 75 % (742) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (7) | 2 % (10) | 2 % (17) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (578) | 100 % (994) |

Table 64: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn? (gi gjerne flere svar)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|--|--|---|----------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 8 % (32) | 10 % (58) | 9 % (90) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 24 % (100) | 25 % (142) | 24 % (242) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 51 % (213) | 50 % (289) | 50 % (502) |
| Jeg spiser ikke fett | 9 % (39) | 3 % (17) | 6 % (56) |
| Jeg spiser melkesyrebakterier i tablettform/kapsler/pulver | 11 % (46) | 5 % (28) | 8 % (74) |
| Jeg unngår alkohol | 14 % (57) | 10 % (56) | 11 % (113) |
| Jeg drikker mye vann | 46 % (193) | 42 % (241) | 44 % (434) |
| Jeg spiser ikke sukker | 7 % (30) | 4 % (24) | 5 % (54) |
| Jeg spiser yoghurt med melkesyrebakterier | 30 % (124) | 24 % (137) | 26 % (261) |
| Jeg drikker ikke mye kaffe | 22 % (92) | 18 % (106) | 20 % (198) |
| Annet | 14 % (58) | 8 % (44) | 10 % (102) |
| Vet ikke | 7 % (30) | 11 % (63) | 9 % (93) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 1 % (7) | 1 % (7) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 65: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk? (gi gjerne flere svar)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|--|--|---|----------------|
| Ingenting | 23 % (95) | 32 % (183) | 28 % (278) |
| Jeg driver mosjon | 34 % (139) | 41 % (238) | 38 % (377) |
| Jeg får en god nattesøvn | 20 % (81) | 31 % (179) | 26 % (260) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 40 % (167) | 31 % (178) | 35 % (345) |
| Jeg har snakket med legen om det | 18 % (74) | 4 % (20) | 10 % (94) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 4 % (17) | 0 % (2) | 2 % (18) |
| Annet | 8 % (33) | 3 % (17) | 5 % (49) |
| Vet ikke | 8 % (33) | 7 % (43) | 8 % (76) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (3) | 0 % (3) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 66: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer? (gi gjerne flere svar)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|-----------------------------------|---|--|-----------------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 10 % (2) | 0 % (0) | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 30 % (5) | 0 % (0) | 27 % (5) |
| Legge om kostholdet | 63 % (10) | 100 % (2) | 67 % (12) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 29 % (5) | 0 % (0) | 26 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 46 % (8) | 0 % (0) | 42 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 22 % (4) | 0 % (0) | 20 % (4) |
| Unngå stress | 32 % (5) | 0 % (0) | 29 % (5) |
| Annet | 8 % (1) | 0 % (0) | 7 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 4 % (1) | 0 % (0) | 4 % (1) |
| Total | 100 % (17) | 100 % (2) | 100 % (18) |

Table 67: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg? (gi gjerne flere svar)

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|--|--|---|----------------|
| Mer energi | 46 % (190) | 25 % (146) | 34 % (337) |
| Større velvære | 72 % (301) | 49 % (285) | 59 % (586) |
| Bedre prestasjon på jobben | 21 % (89) | 16 % (90) | 18 % (178) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 29 % (122) | 18 % (101) | 22 % (222) |
| Mere overskudd til venner/familie | 35 % (147) | 18 % (102) | 25 % (249) |
| Bedre sexliv | 32 % (135) | 19 % (112) | 25 % (247) |
| Bedre immunforsvar | 33 % (138) | 19 % (107) | 25 % (245) |
| Færre sykedager | 20 % (82) | 16 % (94) | 18 % (176) |
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 27 % (112) | 17 % (99) | 21 % (212) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 21 % (86) | 19 % (109) | 20 % (195) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 56 % (235) | 46 % (263) | 50 % (497) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 3 % (11) | 14 % (82) | 9 % (93) |
| Annet | 0 % (0) | 0 % (3) | 0 % (3) |
| Vet ikke | 5 % (21) | 12 % (66) | 9 % (88) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 68: Oplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| I høy grad/Delvis | 60 % (251) | 31 % (179) | 43 % (430) |
| I mindre grad/Slett ikke | 36 % (151) | 62 % (358) | 51 % (509) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (14) | 7 % (40) | 5 % (54) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (993) |

**Table 69: Snakker du med andre om dine problemer med magen?
(gi gjerne flere svar)**

| | Har ofte eller i blant pro- blemer med ma- gen | Har aldri eller sjel- den pro- blemer med ma- gen | Total |
|---|---|--|----------------|
| Nei, det er pinlig | 10 % (43) | 3 % (18) | 6 % (61) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 22 % (91) | 43 % (251) | 34 % (341) |
| Ja, jeg snakker med kjæ- resten/ektefellen | 46 % (193) | 35 % (202) | 40 % (394) |
| Ja, jeg snakker med fa- milie /venner | 35 % (146) | 16 % (93) | 24 % (239) |
| Ja, jeg snakker med kol- leger | 12 % (50) | 6 % (33) | 8 % (82) |
| Ja, jeg snakker med le- gen min | 25 % (104) | 9 % (51) | 16 % (155) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 2 % (8) | 0 % (2) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (6) | 9 % (50) | 6 % (55) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 70: Tar/spiser du melkesyre bakterier?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---|---|--|----------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 7 % (30) | 2 % (14) | 4 % (44) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reise-mage eller | 18 % (73) | 12 % (72) | 15 % (145) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 14 % (58) | 10 % (59) | 12 % (117) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyre bakterier | 56 % (234) | 70 % (404) | 64 % (638) |
| Vet ikke | 5 % (19) | 5 % (27) | 5 % (46) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 0 % (1) | 0 % (4) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 71: Hvor køber du kosttilskudd? Kosttilskudd er produkter, som supplerer den normale kosten med f. eks. vitaminer, melkesyrebakterier og fiskeolje.

| | Har ofte eller i blandt problemer med maven | Har aldrig eller sjældent problemer med maven | Total |
|-----------------------------|--|--|----------------|
| Jeg køber ikke kosttilskudd | 31 % (127) | 40 % (234) | 36 % (361) |
| Life | 8 % (33) | 4 % (22) | 6 % (55) |
| Apoteket | 29 % (120) | 22 % (126) | 25 % (247) |
| Helsekostforretninger | 25 % (105) | 14 % (81) | 19 % (186) |
| Supermarkeder | 31 % (129) | 25 % (142) | 27 % (271) |
| Andre steder | 10 % (44) | 10 % (59) | 10 % (102) |
| Ved ikke | 3 % (11) | 4 % (23) | 4 % (35) |
| Ønsker ikke at svare | 1 % (4) | 2 % (12) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (577) | 100 % (994) |

Table 72: Melkesyrebakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyrebakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|---------------------|---|--|----------------|
| Ja | 46 % (192) | 44 % (255) | 45 % (447) |
| Nei | 46 % (190) | 48 % (275) | 47 % (465) |
| Vet ikke | 8 % (32) | 8 % (44) | 8 % (76) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (2) | 0 % (2) | 0 % (4) |
| Total | 100 % (416) | 100 % (576) | 100 % (992) |

Table 73: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyrebakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | Har ofte eller i blandt problemer med maven | Har aldrig eller sjælden problemer med maven | Total |
|------------------------------|---|--|----------------|
| Life | 15 % (29) | 10 % (26) | 12 % (55) |
| Apoteket | 53 % (101) | 39 % (99) | 45 % (200) |
| Helsekostforretninger | 32 % (61) | 20 % (52) | 25 % (113) |
| Venninne/venn | 12 % (23) | 12 % (30) | 12 % (53) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 10 % (20) | 6 % (16) | 8 % (35) |
| TV | 29 % (56) | 33 % (85) | 32 % (141) |
| Internett | 24 % (46) | 18 % (45) | 20 % (91) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 2 % (4) | 6 % (15) | 4 % (19) |
| Vet ikke | 10 % (18) | 16 % (42) | 13 % (60) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (1) | 1 % (2) | 1 % (3) |
| Total | 100 % (192) | 100 % (255) | 100 % (447) |

Table 74: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|----------|--|---|----------------|
| Ja | 41 % (159) | 15 % (84) | 26 % (243) |
| Nei | 31 % (120) | 60 % (335) | 48 % (455) |
| Vet ikke | 28 % (108) | 26 % (144) | 26 % (252) |
| Total | 100 % (387) | 100 % (563) | 100 % (950) |

Table 75: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyre bakterier?

| | Har ofte eller i blant problemer med magen | Har aldri eller sjelden problemer med magen | Total |
|-------|--|---|----------------|
| Ja | 21 % (86) | 19 % (111) | 20 % (197) |
| Nei | 79 % (331) | 81 % (466) | 80 % (797) |
| Total | 100 % (417) | 100 % (577) | 100 % (994) |

5 Kryss med kjønn

Table 76: Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdommer. Ca. 70 % av immunforsvaret ligger i en bestemt del av kroppen. Hvilken av kroppsdelenene nedenfor er det? (sett kun ett kryss)

| | Mann | Kvinne | Total |
|----------|----------------|----------------|-----------------|
| Hjernen | 6 % (29) | 5 % (26) | 6 % (55) |
| Hjertet | 1 % (5) | 1 % (3) | 1 % (8) |
| Magen | 9 % (45) | 12 % (59) | 10 % (104) |
| Lungene | 3 % (14) | 2 % (12) | 3 % (26) |
| Musklene | 0 % (2) | 1 % (4) | 1 % (6) |
| Blodet | 75 % (374) | 71 % (356) | 73 % (730) |
| Vet ikke | 6 % (32) | 8 % (41) | 7 % (73) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 77: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 42 % (210) | 40 % (201) | 41 % (411) |
| Sjelden/Aldri | 57 % (284) | 56 % (281) | 56 % (565) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (7) | 4 % (19) | 3 % (26) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 78: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 44 % (218) | 50 % (251) | 47 % (469) |
| Sjelden/Aldri | 54 % (270) | 48 % (239) | 51 % (509) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (13) | 2 % (11) | 2 % (24) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 79: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 37 % (185) | 44 % (221) | 41 % (406) |
| Sjelden/Aldri | 62 % (310) | 54 % (268) | 58 % (578) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (11) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (500) | 100 % (500) | 100 % (1000) |

Table 80: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 54 % (272) | 60 % (301) | 57 % (573) |
| Sjelden/Aldri | 44 % (219) | 38 % (191) | 41 % (410) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (10) | 2 % (9) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 81: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Sykedager

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 18 % (90) | 21 % (104) | 19 % (194) |
| Sjelden/Aldri | 80 % (404) | 77 % (384) | 79 % (788) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (8) | 3 % (13) | 2 % (21) |
| Total | 100 % (502) | 100 % (501) | 100 % (1003) |

Table 82: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav selvfølelse

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 23 % (114) | 35 % (175) | 29 % (289) |
| Sjelden/Aldri | 75 % (377) | 63 % (314) | 69 % (691) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (10) | 2 % (12) | 2 % (22) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 83: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 18 % (88) | 38 % (191) | 28 % (279) |
| Sjelden/Aldri | 79 % (397) | 54 % (271) | 67 % (668) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (16) | 8 % (39) | 6 % (55) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 84: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglede lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 40 % (203) | 44 % (219) | 42 % (422) |
| Sjelden/Aldri | 58 % (291) | 54 % (271) | 56 % (562) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (7) | 2 % (11) | 2 % (18) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 85: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 21 % (106) | 27 % (134) | 24 % (240) |
| Sjelden/Aldri | 77 % (386) | 70 % (353) | 74 % (739) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (9) | 3 % (15) | 2 % (24) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (502) | 100 % (1003) |

Table 86: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 20 % (100) | 31 % (154) | 25 % (254) |
| Sjelden/Aldri | 77 % (386) | 64 % (320) | 70 % (706) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (15) | 5 % (27) | 4 % (42) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 87: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 33 % (164) | 42 % (213) | 38 % (377) |
| Sjelden/Aldri | 66 % (332) | 55 % (278) | 61 % (610) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (11) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (502) | 100 % (1003) |

Table 88: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 26 % (131) | 52 % (259) | 39 % (390) |
| Sjelden/Aldri | 71 % (355) | 45 % (226) | 58 % (581) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (15) | 3 % (16) | 3 % (31) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 89: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 49 % (247) | 66 % (333) | 58 % (580) |
| Sjelden/Aldri | 49 % (244) | 32 % (158) | 40 % (402) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (9) | 2 % (10) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (500) | 100 % (501) | 100 % (1001) |

Table 90: Vet du hva melkesyrebakterier er?

| | Mann | Kvinne | Total |
|----------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 43 % (215) | 49 % (248) | 46 % (463) |
| Nei | 29 % (146) | 14 % (69) | 21 % (215) |
| Kanskje | 26 % (131) | 34 % (168) | 30 % (299) |
| Vet ikke | 2 % (9) | 3 % (17) | 3 % (26) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (502) | 100 % (1003) |

Table 91: Har du problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 37 % (187) | 46 % (229) | 42 % (416) |
| Sjelden/Aldri | 62 % (310) | 54 % (268) | 58 % (578) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 1 % (4) | 1 % (8) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 92: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1-7 ganger i uken | 32 % (113) | 38 % (153) | 35 % (266) |
| 1-3 ganger i måneden | 32 % (114) | 32 % (130) | 32 % (244) |
| 1-5 ganger i året | 32 % (111) | 25 % (103) | 28 % (214) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (13) | 5 % (22) | 5 % (35) |
| Total | 100 % (351) | 100 % (408) | 100 % (759) |

Table 93: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| koen | Gennems- nit | N | Std. Afvi- gelse |
|-------------|-------------------------|----------|-----------------------------|
| Mann | 5.44 | 350 | 2.26 |
| Kvinne | 5.96 | 408 | 2.34 |
| Total | 5.72 | 758 | 2.31 |

Table 94: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk? (Sett gjerne flere kryss)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Jeg har diaré | 43 % (150) | 40 % (165) | 42 % (315) |
| Jeg har mageknip | 31 % (107) | 38 % (157) | 35 % (264) |
| Jeg får halsbrann | 31 % (109) | 20 % (81) | 25 % (190) |
| Jeg har "stressmage" | 19 % (67) | 18 % (72) | 18 % (139) |
| Jeg har oppblåst mage | 28 % (97) | 51 % (210) | 40 % (307) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 56 % (198) | 64 % (261) | 60 % (459) |
| En følelse av uro og rumling i magen | 32 % (112) | 29 % (119) | 30 % (231) |
| Jeg har forstoppelse | 7 % (23) | 27 % (112) | 18 % (135) |
| Annet | 4 % (13) | 5 % (20) | 4 % (33) |
| Vet ikke | 1 % (4) | 2 % (6) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 1 % (2) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (350) | 100 % (408) | 100 % (759) |

Table 95: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner? (Sett gjerne flere kryss)

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|
| De er kommet med alderen | 10 % (36) | 4 % (18) | 7 % (54) |
| De er kommet under graviditet | 0 % (1) | 10 % (41) | 6 % (42) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 1 % (5) | 5 % (19) | 3 % (24) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 41 % (144) | 41 % (169) | 41 % (313) |
| De kommer når jeg er stresset | 36 % (127) | 37 % (149) | 36 % (276) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 10 % (35) | 11 % (45) | 11 % (80) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 11 % (40) | 15 % (62) | 13 % (102) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 24 % (86) | 34 % (140) | 30 % (226) |
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 31 % (110) | 20 % (83) | 25 % (193) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 6 % (21) | 11 % (45) | 9 % (67) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 6 % (21) | 13 % (52) | 10 % (74) |
| Ingen av de ovenstående | 7 % (24) | 6 % (26) | 7 % (51) |
| Vet ikke | 17 % (58) | 19 % (78) | 18 % (136) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (1) |
| Total | 100 % (350) | 100 % (408) | 100 % (759) |

Table 96: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|----------------|----------------|-----------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 70 % (353) | 70 % (348) | 70 % (701) |
| Slankekurer/endret kosthold | 14 % (69) | 19 % (97) | 17 % (166) |
| Stress | 50 % (251) | 56 % (278) | 53 % (529) |
| Mangel på mosjon | 34 % (170) | 45 % (226) | 40 % (397) |
| Det kommer med alderen | 7 % (36) | 9 % (43) | 8 % (80) |
| Når kosten består av forarbeidet og foredlet mat | 16 % (80) | 23 % (115) | 20 % (195) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 34 % (171) | 33 % (167) | 34 % (338) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 8 % (39) | 12 % (58) | 10 % (97) |
| Annet | 8 % (42) | 9 % (47) | 9 % (89) |
| Vet ikke | 8 % (38) | 10 % (51) | 9 % (89) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 97: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 8 % (28) | 5 % (21) | 6 % (49) |
| Sjelden/Aldri | 90 % (315) | 91 % (371) | 90 % (686) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (8) | 4 % (17) | 3 % (25) |
| Total | 100 % (351) | 100 % (409) | 100 % (760) |

Table 98: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1-2 ganger i året eller mer | 56 % (196) | 52 % (211) | 54 % (407) |
| Sjeldnere end 1-2 ganger i året | 38 % (134) | 40 % (165) | 39 % (299) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 6 % (21) | 8 % (33) | 7 % (54) |
| Total | 100 % (351) | 100 % (409) | 100 % (760) |

Table 99: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 24 % (123) | 35 % (176) | 30 % (299) |
| Nei | 73 % (368) | 64 % (322) | 69 % (690) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (11) | 1 % (4) | 2 % (15) |
| Total | 100 % (502) | 100 % (502) | 100 % (1004) |

Table 100: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 37 % (184) | 44 % (223) | 41 % (407) |
| Nei | 61 % (305) | 55 % (274) | 58 % (579) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (12) | 1 % (4) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 101: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 15 % (74) | 32 % (162) | 24 % (236) |
| Nei | 83 % (415) | 66 % (329) | 74 % (744) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (12) | 2 % (9) | 2 % (21) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (500) | 100 % (1001) |

Table 102: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 15 % (74) | 3 % (17) | 9 % (91) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 20 % (98) | 29 % (145) | 24 % (244) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 42 % (210) | 59 % (297) | 50 % (506) |
| Jeg spiser ikke fett | 5 % (23) | 7 % (33) | 6 % (56) |
| Jeg spiser melkesyre bakterier i tablett-form/kapsler/pulver | 7 % (35) | 8 % (39) | 7 % (74) |
| Jeg unngår alkohol | 10 % (52) | 13 % (64) | 12 % (116) |
| Jeg drikker mye vann | 38 % (192) | 49 % (245) | 44 % (437) |
| Jeg spiser ikke sukker | 5 % (25) | 6 % (29) | 5 % (54) |
| Jeg spiser yoghurt med melkesyre bakterier | 23 % (114) | 30 % (148) | 26 % (262) |
| Jeg drikker ikke mye kaffe | 18 % (92) | 22 % (109) | 20 % (200) |
| Annet | 10 % (51) | 10 % (51) | 10 % (102) |
| Vet ikke | 10 % (50) | 9 % (43) | 9 % (93) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (7) | 0 % (2) | 1 % (9) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

**Table 103: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk?
(gi gjerne flere svar)**

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Ingenting | 29 % (145) | 27 % (133) | 28 % (279) |
| Jeg driver mosjon | 35 % (176) | 41 % (205) | 38 % (380) |
| Jeg får en god nattesøvn | 26 % (131) | 26 % (131) | 26 % (261) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 36 % (179) | 34 % (168) | 35 % (347) |
| Jeg har snakket med legen om det | 10 % (49) | 9 % (46) | 9 % (94) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 1 % (5) | 3 % (13) | 2 % (18) |
| Annet | 5 % (24) | 5 % (27) | 5 % (50) |
| Vet ikke | 8 % (39) | 8 % (38) | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 0 % (1) | 0 % (5) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 104: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 22 % (1) | 5 % (1) | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 25 % (1) | 28 % (4) | 27 % (5) |
| Legge om kostholdet | 82 % (4) | 61 % (8) | 67 % (12) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 43 % (2) | 20 % (3) | 26 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 65 % (3) | 33 % (4) | 42 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 20 % (1) | 20 % (3) | 20 % (4) |
| Unngå stress | 35 % (2) | 27 % (4) | 29 % (5) |
| Annet | 0 % (0) | 10 % (1) | 7 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 6 % (1) | 4 % (1) |
| Total | 100 % (5) | 100 % (13) | 100 % (18) |

Table 105: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|----------------|----------------|-----------------|
| Mer energi | 35 % (175) | 33 % (163) | 34 % (338) |
| Større velvære | 57 % (286) | 60 % (303) | 59 % (589) |
| Bedre prestasjon på jobben | 23 % (115) | 13 % (63) | 18 % (178) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 22 % (108) | 23 % (115) | 22 % (223) |
| Mere overskudd til venner/familie | 26 % (128) | 24 % (122) | 25 % (249) |
| Bedre sexliv | 26 % (130) | 24 % (118) | 25 % (248) |
| Bedre immunforsvar | 26 % (133) | 23 % (114) | 25 % (247) |
| Færre sykedager | 22 % (108) | 14 % (69) | 18 % (177) |
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 17 % (84) | 26 % (130) | 21 % (213) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 20 % (101) | 19 % (95) | 20 % (195) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 44 % (221) | 56 % (278) | 50 % (499) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 11 % (53) | 8 % (40) | 9 % (93) |
| Annet | 0 % (3) | 0 % (0) | 0 % (3) |
| Vet ikke | 10 % (49) | 9 % (44) | 9 % (93) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 106: Opplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| I høy grad/Delvis | 48 % (243) | 38 % (188) | 43 % (431) |
| I mindre grad/Slett ikke | 45 % (225) | 57 % (287) | 51 % (512) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 7 % (33) | 5 % (26) | 6 % (59) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 107: Snakker du med andre om dine problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|----------------|----------------|-----------------|
| Nei, det er pinlig | 8 % (40) | 4 % (21) | 6 % (61) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 37 % (187) | 31 % (156) | 34 % (343) |
| Ja, jeg snakker med kjæresten/ektefellen | 39 % (195) | 40 % (199) | 39 % (394) |
| Ja, jeg snakker med familie /venner | 14 % (73) | 33 % (167) | 24 % (240) |
| Ja, jeg snakker med kolleger | 8 % (42) | 8 % (40) | 8 % (82) |
| Ja, jeg snakker med legen min | 13 % (65) | 18 % (90) | 16 % (155) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 1 % (4) | 1 % (7) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 8 % (38) | 5 % (23) | 6 % (62) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 108: Tar/spiser du melkesyre bakterier?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|----------------|----------------|-----------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 5 % (25) | 4 % (19) | 4 % (44) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reise-mage eller | 11 % (55) | 18 % (90) | 14 % (145) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 11 % (55) | 12 % (63) | 12 % (118) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyre bakterier | 67 % (333) | 62 % (309) | 64 % (642) |
| Vet ikke | 5 % (26) | 4 % (20) | 5 % (46) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (6) | 0 % (1) | 1 % (7) |
| Total | 100 % (500) | 100 % (502) | 100 % (1002) |

Table 109: Hvor kjøper du kosttilskudd? Kosttilskudd er produkter, som supplerer den normale kosten med f. eks. vitaminer, melkesyrebakterier og fiskeolje.

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Jeg kjøper ikke kosttilskudd | 46 % (231) | 26 % (131) | 36 % (362) |
| Life | 5 % (26) | 6 % (32) | 6 % (57) |
| Apoteket | 16 % (82) | 34 % (168) | 25 % (250) |
| Helsekostforretninger | 12 % (60) | 26 % (129) | 19 % (189) |
| Supermarkeder | 22 % (110) | 33 % (164) | 27 % (274) |
| Andre steder | 12 % (58) | 9 % (45) | 10 % (103) |
| Ved ikke | 4 % (22) | 3 % (13) | 4 % (36) |
| Ønsker ikke å svare | 3 % (14) | 1 % (4) | 2 % (17) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 110: Melkesyrebakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyrebakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 40 % (198) | 50 % (252) | 45 % (450) |
| Nei | 50 % (250) | 44 % (218) | 47 % (468) |
| Vet ikke | 9 % (47) | 6 % (30) | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (6) | 0 % (1) | 1 % (7) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

Table 111: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyre bakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Life | 11 % (21) | 14 % (34) | 12 % (56) |
| Apoteket | 39 % (77) | 49 % (123) | 44 % (200) |
| Helsekostforretninger | 19 % (37) | 30 % (75) | 25 % (113) |
| Venninne/venn | 14 % (27) | 10 % (25) | 12 % (53) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 6 % (12) | 9 % (24) | 8 % (35) |
| TV | 33 % (66) | 30 % (77) | 32 % (142) |
| Internett | 25 % (49) | 16 % (42) | 20 % (91) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 2 % (5) | 6 % (14) | 4 % (19) |
| Vet ikke | 15 % (30) | 12 % (31) | 13 % (60) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 0 % (1) | 1 % (3) |
| Total | 100 % (198) | 100 % (252) | 100 % (450) |

Table 112: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | Mann | Kvinne | Total |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Ja | 24 % (115) | 27 % (128) | 25 % (243) |
| Nei | 51 % (244) | 44 % (213) | 48 % (457) |
| Vet ikke | 25 % (117) | 29 % (141) | 27 % (258) |
| Total | 100 % (476) | 100 % (482) | 100 % (958) |

Table 113: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyrebakterier?

| | Mann | Kvinne | Total |
|-------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 23 % (117) | 16 % (82) | 20 % (199) |
| Nei | 77 % (384) | 84 % (419) | 80 % (803) |
| Total | 100 % (501) | 100 % (501) | 100 % (1002) |

6 Kryss med alder

Table 114: Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdommer. Ca. 70 % av immunforsvaret ligger i en bestemt del av kroppen. Hvilken av kroppsdelene nedenfor er det? (sett kun ett kryss)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|----------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Hjernen | 8 % (33) | 4 % (15) | 4 % (8) | 6 % (56) |
| Hjertet | 0 % (2) | 1 % (3) | 2 % (3) | 1 % (8) |
| Magen | 11 % (43) | 12 % (49) | 6 % (13) | 10 % (105) |
| Lungene | 3 % (12) | 3 % (12) | 0 % (1) | 2 % (25) |
| Musklene | 0 % (2) | 0 % (2) | 0 % (1) | 0 % (5) |
| Blodet | 72 % (282) | 72 % (295) | 77 % (154) | 73 % (731) |
| Vet ikke | 5 % (18) | 8 % (35) | 10 % (20) | 7 % (73) |
| Total | 100 % (392) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1003) |

Table 115: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 41 % (161) | 39 % (159) | 45 % (90) | 41 % (410) |
| Sjelden/Aldri | 56 % (219) | 58 % (240) | 53 % (106) | 56 % (565) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (10) | 3 % (12) | 2 % (4) | 3 % (26) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 116: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 41 % (162) | 50 % (207) | 50 % (100) | 47 % (469) |
| Sjelden/Aldri | 57 % (223) | 46 % (188) | 49 % (98) | 51 % (509) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (6) | 4 % (16) | 2 % (3) | 2 % (25) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 117: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 41 % (159) | 40 % (162) | 43 % (86) | 41 % (407) |
| Sjelden/Aldri | 58 % (227) | 58 % (239) | 56 % (112) | 58 % (578) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (9) | 1 % (2) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (410) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 118: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 56 % (219) | 59 % (241) | 56 % (113) | 57 % (573) |
| Sjelden/Aldri | 42 % (166) | 39 % (159) | 42 % (85) | 41 % (410) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (6) | 3 % (11) | 1 % (2) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 119: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Sykedager

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 20 % (79) | 18 % (76) | 18 % (37) | 19 % (192) |
| Sjelden/Aldri | 78 % (306) | 79 % (323) | 80 % (159) | 79 % (788) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 3 % (12) | 2 % (4) | 2 % (21) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 120: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav selvfølelse

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 30 % (119) | 28 % (116) | 27 % (54) | 29 % (289) |
| Sjelden/Aldri | 68 % (268) | 68 % (281) | 70 % (141) | 69 % (690) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 3 % (13) | 2 % (5) | 2 % (22) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (410) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 121: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 28 % (110) | 28 % (113) | 28 % (56) | 28 % (279) |
| Sjelden/Aldri | 67 % (261) | 66 % (273) | 67 % (134) | 67 % (668) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (20) | 6 % (25) | 6 % (11) | 6 % (56) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 122: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglede lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 42 % (164) | 41 % (170) | 44 % (89) | 42 % (423) |
| Sjelden/Aldri | 56 % (221) | 56 % (230) | 55 % (110) | 56 % (561) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (6) | 3 % (11) | 1 % (2) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 123: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 22 % (87) | 25 % (103) | 25 % (50) | 24 % (240) |
| Sjelden/Aldri | 75 % (293) | 72 % (297) | 74 % (149) | 74 % (739) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (11) | 3 % (11) | 1 % (2) | 2 % (24) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 124: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 24 % (93) | 27 % (109) | 26 % (52) | 25 % (254) |
| Sjelden/Aldri | 71 % (278) | 69 % (284) | 72 % (144) | 70 % (706) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (20) | 4 % (17) | 2 % (4) | 4 % (41) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (410) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 125: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 37 % (143) | 39 % (161) | 36 % (72) | 38 % (376) |
| Sjelden/Aldri | 63 % (244) | 58 % (239) | 63 % (126) | 61 % (609) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 3 % (11) | 1 % (2) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 126: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 41 % (161) | 37 % (151) | 39 % (78) | 39 % (390) |
| Sjelden/Aldri | 56 % (217) | 60 % (246) | 58 % (117) | 58 % (580) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (13) | 3 % (13) | 2 % (5) | 3 % (31) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (410) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 127: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 58 % (226) | 59 % (241) | 56 % (113) | 58 % (580) |
| Sjelden/Aldri | 41 % (159) | 39 % (160) | 42 % (84) | 40 % (403) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (6) | 2 % (10) | 2 % (3) | 2 % (19) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 128: Vet du hva melkesyrebakterier er?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Ja | 46 % (180) | 46 % (189) | 47 % (94) | 46 % (463) |
| Nei | 24 % (94) | 22 % (89) | 16 % (32) | 22 % (215) |
| Kanskje | 28 % (109) | 30 % (123) | 33 % (66) | 30 % (298) |
| Vet ikke | 2 % (7) | 2 % (10) | 4 % (9) | 3 % (26) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1002) |

Table 129: Har du problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Ofte/I blant | 39 % (152) | 42 % (171) | 46 % (93) | 42 % (416) |
| Sjelden/Aldri | 60 % (234) | 57 % (236) | 54 % (107) | 58 % (577) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 1 % (4) | 0 % (0) | 1 % (8) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 130: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 1-7 ganger i uken | 36 % (107) | 35 % (105) | 33 % (54) | 35 % (266) |
| 1-3 ganger i måneden | 31 % (93) | 36 % (106) | 27 % (45) | 32 % (244) |
| 1-5 ganger i året | 28 % (84) | 27 % (80) | 30 % (50) | 28 % (214) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (12) | 3 % (8) | 9 % (15) | 5 % (35) |
| Total | 100 % (296) | 100 % (299) | 100 % (164) | 100 % (759) |

Table 131: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| Alder | Gennemsnit | N | Std. Afvigelse |
|--------------|-------------------|----------|-----------------------|
| 25 - 30 år | 5.54 | 296 | 2.41 |
| 31 - 40 år | 5.85 | 298 | 2.34 |
| 41 - 50 år | 5.79 | 164 | 2.06 |
| Total | 5.72 | 758 | 2.31 |

Table 132: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk? (Sett gjerne flere kryss)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Jeg har diaré | 48 % (142) | 37 % (109) | 39 % (64) | 42 % (315) |
| Jeg har mageknip | 40 % (119) | 33 % (99) | 28 % (46) | 35 % (264) |
| Jeg får halsbrann | 21 % (62) | 25 % (75) | 33 % (54) | 25 % (190) |
| Jeg har "stressmage" | 18 % (52) | 21 % (63) | 14 % (24) | 18 % (139) |
| Jeg har oppblåst mage | 36 % (107) | 43 % (128) | 44 % (71) | 40 % (307) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 60 % (178) | 60 % (178) | 63 % (103) | 60 % (459) |
| En følelse av uro og rumling i magen | 30 % (89) | 32 % (95) | 29 % (47) | 30 % (231) |
| Jeg har forstoppelse | 19 % (56) | 17 % (52) | 16 % (27) | 18 % (135) |
| Annet | 3 % (9) | 5 % (16) | 5 % (8) | 4 % (33) |
| Vet ikke | 2 % (7) | 1 % (2) | 1 % (1) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (1) | 1 % (1) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (297) | 100 % (298) | 100 % (164) | 100 % (759) |

Table 133: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner? (Sett gjerne flere kryss)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| De er kommet med alderen | 4 % (12) | 8 % (23) | 11 % (18) | 7 % (54) |
| De er kommet under graviditet | 10 % (30) | 3 % (10) | 1 % (2) | 6 % (42) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 5 % (14) | 2 % (5) | 3 % (5) | 3 % (24) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 45 % (134) | 42 % (127) | 32 % (53) | 41 % (313) |
| De kommer når jeg er stresset | 36 % (108) | 37 % (111) | 35 % (57) | 36 % (276) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 9 % (26) | 11 % (31) | 14 % (23) | 11 % (80) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 14 % (41) | 12 % (37) | 14 % (23) | 13 % (102) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 29 % (85) | 31 % (91) | 30 % (50) | 30 % (226) |
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 26 % (78) | 24 % (73) | 26 % (42) | 25 % (193) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 10 % (28) | 9 % (27) | 7 % (11) | 9 % (67) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 8 % (24) | 11 % (34) | 10 % (16) | 10 % (74) |
| Ingen av de ovenstående | 7 % (22) | 5 % (16) | 8 % (14) | 7 % (51) |
| Vet ikke | 18 % (54) | 17 % (51) | 19 % (31) | 18 % (136) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (1) |
| Total | 100 % (297) | 100 % (298) | 100 % (164) | 100 % (759) |

Table 134: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 77 % (302) | 66 % (270) | 64 % (128) | 70 % (701) |
| Slankekurer/endret kosthold | 18 % (70) | 17 % (71) | 13 % (25) | 17 % (166) |
| Stress | 50 % (196) | 58 % (239) | 47 % (94) | 53 % (529) |
| Mangel på mosjon | 37 % (146) | 43 % (178) | 36 % (72) | 40 % (397) |
| Det kommer med alderen | 5 % (20) | 9 % (35) | 12 % (24) | 8 % (80) |
| Når kosten består av forarbeidet og foredlet mat | 20 % (78) | 20 % (81) | 18 % (36) | 20 % (195) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 38 % (149) | 34 % (141) | 24 % (49) | 34 % (338) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 11 % (42) | 10 % (39) | 8 % (16) | 10 % (97) |
| Annet | 5 % (20) | 11 % (46) | 11 % (23) | 9 % (89) |
| Vet ikke | 9 % (36) | 9 % (38) | 8 % (15) | 9 % (89) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 135: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 8 % (23) | 6 % (19) | 4 % (7) | 6 % (49) |
| Sjelden/Aldri | 91 % (269) | 90 % (269) | 90 % (147) | 90 % (685) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (5) | 3 % (10) | 6 % (10) | 3 % (25) |
| Total | 100 % (297) | 100 % (298) | 100 % (164) | 100 % (759) |

Table 136: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1-2 ganger i året eller mer | 57 % (170) | 54 % (160) | 47 % (76) | 54 % (406) |
| Sjeldnere end 1-2 ganger i året | 37 % (111) | 39 % (117) | 44 % (71) | 39 % (299) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (16) | 7 % (21) | 10 % (16) | 7 % (53) |
| Total | 100 % (297) | 100 % (298) | 100 % (163) | 100 % (758) |

Table 137: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 25 % (98) | 32 % (132) | 34 % (68) | 30 % (298) |
| Nei | 74 % (289) | 66 % (273) | 64 % (127) | 69 % (689) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 2 % (6) | 2 % (5) | 1 % (14) |
| Total | 100 % (390) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 138: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 39 % (154) | 40 % (164) | 44 % (89) | 41 % (407) |
| Nei | 59 % (232) | 58 % (237) | 54 % (109) | 58 % (578) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (9) | 1 % (2) | 2 % (16) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (410) | 100 % (200) | 100 % (1001) |

Table 139: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 25 % (98) | 21 % (88) | 25 % (50) | 24 % (236) |
| Nei | 72 % (282) | 77 % (316) | 73 % (147) | 74 % (745) |
| Ønsker ikke å svare | 3 % (11) | 2 % (7) | 2 % (4) | 2 % (22) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 140: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn? (gi gjerne flere svar)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 12 % (48) | 8 % (34) | 5 % (9) | 9 % (91) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 23 % (89) | 23 % (94) | 31 % (61) | 24 % (244) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 50 % (197) | 46 % (188) | 60 % (121) | 50 % (506) |
| Jeg spiser ikke fett | 4 % (15) | 6 % (25) | 8 % (16) | 6 % (56) |
| Jeg spiser melkesyrebakterier i tablettform/kapsler/pulver | 6 % (25) | 8 % (35) | 7 % (14) | 7 % (74) |
| Jeg unngår alkohol | 10 % (38) | 13 % (55) | 11 % (22) | 12 % (116) |
| Jeg drikker mye vann | 46 % (180) | 38 % (154) | 52 % (104) | 44 % (437) |
| Jeg spiser ikke sukker | 4 % (15) | 6 % (23) | 8 % (16) | 5 % (54) |
| Jeg spiser yoghurt med melkesyrebakterier | 26 % (102) | 24 % (98) | 31 % (61) | 26 % (262) |
| Jeg drikker ikke mye kaffe | 21 % (83) | 18 % (75) | 21 % (42) | 20 % (200) |
| Annet | 5 % (19) | 14 % (57) | 13 % (25) | 10 % (102) |
| Vet ikke | 9 % (35) | 10 % (41) | 9 % (17) | 9 % (93) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (6) | 1 % (1) | 1 % (9) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

**Table 141: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk?
(gi gjerne flere svar)**

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Ingenting | 30 % (115) | 29 % (121) | 21 % (43) | 28 % (279) |
| Jeg driver mosjon | 40 % (156) | 37 % (151) | 36 % (73) | 38 % (380) |
| Jeg får en god nattesøvn | 30 % (119) | 23 % (96) | 23 % (46) | 26 % (261) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 33 % (129) | 34 % (138) | 40 % (79) | 35 % (347) |
| Jeg har snakket med legen om det | 8 % (30) | 9 % (37) | 13 % (27) | 9 % (94) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 2 % (9) | 2 % (6) | 2 % (4) | 2 % (18) |
| Annet | 3 % (11) | 6 % (26) | 7 % (13) | 5 % (50) |
| Vet ikke | 6 % (24) | 9 % (37) | 8 % (15) | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 0 % (2) | 0 % (1) | 0 % (5) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 142: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer? (gi gjerne flere svar)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 13 % (1) | 10 % (1) | 0 % (0) | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 35 % (3) | 22 % (1) | 16 % (1) | 27 % (5) |
| Legge om kostholdet | 78 % (7) | 40 % (2) | 85 % (3) | 67 % (12) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 24 % (2) | 36 % (2) | 15 % (1) | 26 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 48 % (4) | 49 % (3) | 15 % (1) | 42 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 10 % (1) | 37 % (2) | 15 % (1) | 20 % (4) |
| Unngå stress | 21 % (2) | 27 % (2) | 52 % (2) | 29 % (5) |
| Annet | 0 % (0) | 22 % (1) | 0 % (0) | 7 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 12 % (1) | 0 % (0) | 4 % (1) |
| Total | 100 % (9) | 100 % (6) | 100 % (4) | 100 % (18) |

Table 143: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg? (gi gjerne flere svar)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Mer energi | 32 % (126) | 36 % (147) | 32 % (65) | 34 % (338) |
| Større velvære | 57 % (223) | 60 % (245) | 61 % (122) | 59 % (589) |
| Bedre prestasjon på jobben | 15 % (60) | 19 % (79) | 19 % (39) | 18 % (178) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 22 % (85) | 22 % (92) | 23 % (47) | 22 % (223) |
| Mere overskudd til venner/familie | 21 % (82) | 28 % (115) | 26 % (52) | 25 % (249) |
| Bedre sexliv | 25 % (96) | 25 % (103) | 24 % (48) | 25 % (248) |
| Bedre immunforsvar | 20 % (79) | 26 % (109) | 30 % (59) | 25 % (247) |
| Færre sykedager | 17 % (67) | 19 % (77) | 16 % (32) | 18 % (177) |
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 22 % (85) | 23 % (95) | 17 % (34) | 21 % (213) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 22 % (85) | 20 % (82) | 14 % (28) | 20 % (195) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 47 % (183) | 49 % (201) | 57 % (114) | 50 % (499) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 10 % (38) | 10 % (41) | 7 % (14) | 9 % (93) |
| Annet | 0 % (0) | 1 % (3) | 0 % (0) | 0 % (3) |
| Vet ikke | 9 % (36) | 10 % (41) | 8 % (15) | 9 % (93) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 144: Opplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| I høy grad/Delvis | 46 % (180) | 42 % (171) | 40 % (81) | 43 % (432) |
| I mindre grad/Slett ikke | 48 % (189) | 52 % (214) | 55 % (110) | 51 % (513) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 6 % (22) | 6 % (26) | 5 % (10) | 6 % (58) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (201) | 100 % (1003) |

Table 145: Snakker du med andre om dine problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Nei, det er pinlig | 7 % (26) | 7 % (28) | 4 % (7) | 6 % (61) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 34 % (132) | 34 % (140) | 35 % (70) | 34 % (343) |
| Ja, jeg snakker med kjæresten/ektefellen | 37 % (146) | 43 % (177) | 35 % (71) | 39 % (394) |
| Ja, jeg snakker med familie /venner | 26 % (100) | 24 % (99) | 20 % (40) | 24 % (240) |
| Ja, jeg snakker med kolleger | 8 % (31) | 8 % (33) | 9 % (17) | 8 % (82) |
| Ja, jeg snakker med legen min | 11 % (45) | 16 % (64) | 23 % (47) | 16 % (155) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 1 % (3) | 2 % (6) | 1 % (1) | 1 % (10) |
| Ønsker ikke å svare | 8 % (30) | 5 % (22) | 5 % (10) | 6 % (62) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 146: Tar/spiser du melkesyre bakterier?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 7 % (27) | 3 % (12) | 2 % (5) | 4 % (44) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reise-mage eller | 14 % (54) | 15 % (63) | 14 % (28) | 14 % (145) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 11 % (43) | 10 % (40) | 17 % (34) | 12 % (117) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyre bakterier | 62 % (242) | 67 % (275) | 63 % (125) | 64 % (642) |
| Vet ikke | 5 % (21) | 5 % (19) | 3 % (6) | 5 % (46) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (4) | 0 % (2) | 0 % (1) | 1 % (7) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (199) | 100 % (1001) |

Table 147: Hvor kjøper du kosttilskudd? Kosttilskudd er produkter, som supplerer den normale kosten med f. eks. vitaminer, melkesyrebakterier og fiskeolje.

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Jeg kjøper ikke kosttilskudd | 37 % (144) | 35 % (145) | 37 % (73) | 36 % (362) |
| Life | 5 % (18) | 8 % (33) | 3 % (6) | 6 % (57) |
| Apoteket | 27 % (104) | 24 % (99) | 24 % (47) | 25 % (250) |
| Helsekostforretninger | 18 % (68) | 21 % (85) | 18 % (36) | 19 % (189) |
| Supermarkeder | 25 % (96) | 31 % (126) | 26 % (52) | 27 % (274) |
| Andre steder | 8 % (32) | 11 % (46) | 12 % (25) | 10 % (103) |
| Ved ikke | 4 % (16) | 4 % (16) | 1 % (3) | 4 % (36) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (5) | 2 % (8) | 2 % (4) | 2 % (17) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

Table 148: Melkesyrebakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyrebakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Ja | 42 % (163) | 40 % (167) | 60 % (121) | 45 % (451) |
| Nei | 52 % (205) | 48 % (197) | 33 % (66) | 47 % (468) |
| Vet ikke | 5 % (21) | 11 % (44) | 6 % (12) | 8 % (77) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (2) | 1 % (4) | 0 % (1) | 1 % (7) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (412) | 100 % (200) | 100 % (1003) |

Table 149: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyre bakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Life | 16 % (27) | 10 % (17) | 10 % (13) | 12 % (56) |
| Apoteket | 44 % (71) | 43 % (71) | 48 % (58) | 44 % (200) |
| Helsekostforretninger | 24 % (39) | 25 % (42) | 27 % (32) | 25 % (113) |
| Venninne/venn | 11 % (18) | 14 % (24) | 9 % (10) | 12 % (53) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 10 % (16) | 7 % (12) | 6 % (7) | 8 % (35) |
| TV | 31 % (50) | 37 % (61) | 26 % (31) | 32 % (142) |
| Internett | 17 % (27) | 21 % (36) | 23 % (28) | 20 % (91) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 2 % (3) | 7 % (11) | 4 % (5) | 4 % (19) |
| Vet ikke | 14 % (22) | 14 % (24) | 12 % (14) | 13 % (60) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 1 % (2) | 2 % (2) | 1 % (3) |
| Total | 100 % (163) | 100 % (167) | 100 % (121) | 100 % (450) |

Table 150: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 26 % (93) | 26 % (103) | 24 % (47) | 25 % (243) |
| Nei | 50 % (181) | 46 % (186) | 47 % (91) | 48 % (458) |
| Vet ikke | 25 % (90) | 28 % (111) | 29 % (57) | 27 % (258) |
| Total | 100 % (364) | 100 % (400) | 100 % (195) | 100 % (959) |

Table 151: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyrebakterier?

| | 25 - 30 år | 31 - 40 år | 41 - 50 år | Total |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Ja | 18 % (72) | 18 % (74) | 26 % (53) | 20 % (199) |
| Nei | 82 % (319) | 82 % (337) | 74 % (147) | 80 % (803) |
| Total | 100 % (391) | 100 % (411) | 100 % (200) | 100 % (1002) |

7 Kryss med region

Table 152: Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdommer. Ca. 70 % av immunforsvaret ligger i en bestemt del av kroppen. Hvilken av kroppsdelenene nedenfor er det? (sett kun ett kryss)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|----------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Hjernen | 4 % (6) | 4 % (9) | 4 % (4) | 1 % (1) | 12 % (2 3) | 5 % (1 1) | 5 % (5 4) |
| Hjertet | 1 % (2) | 1 % (2) | 1 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 1 % (3) | 1 % (8) |
| Magen | 10 % (1 4) | 13 % (3 1) | 8 % (8) | 9 % (1 0) | 13 % (2 5) | 9 % (1 8) | 11 % (1 06) |
| Lungene | 2 % (3) | 2 % (5) | 4 % (4) | 3 % (3) | 2 % (4) | 3 % (6) | 2 % (2 5) |
| Musklene | 1 % (2) | 0 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 1 % (3) | 1 % (6) |
| Blodet | 74 % (1 03) | 73 % (1 73) | 80 % (7 9) | 77 % (8 5) | 65 % (1 29) | 74 % (1 56) | 73 % (7 25) |
| Vet ikke | 7 % (1 0) | 7 % (1 7) | 3 % (3) | 10 % (1 1) | 9 % (1 8) | 6 % (1 3) | 7 % (7 2) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 38) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 96) |

Table 153: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 32 % (4 5) | 43 % (1 03) | 37 % (3 7) | 43 % (4 7) | 48 % (9 5) | 39 % (8 2) | 41 % (4 09) |
| Sjelden/Aldri | 65 % (9 0) | 54 % (1 30) | 60 % (6 0) | 56 % (6 1) | 48 % (9 6) | 59 % (1 24) | 56 % (5 61) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 2 % (6) | 3 % (3) | 1 % (1) | 4 % (9) | 1 % (3) | 3 % (2 6) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 154: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To ta l |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 39 % (5 4) | 52 % (1 25) | 53 % (5 3) | 50 % (5 4) | 43 % (8 6) | 46 % (9 6) | 47 % (4 68) |
| Sjelden/Aldri | 59 % (8 2) | 46 % (1 09) | 46 % (4 6) | 50 % (5 4) | 52 % (1 04) | 52 % (1 09) | 51 % (5 04) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 2 % (5) | 1 % (1) | 1 % (1) | 4 % (9) | 2 % (5) | 2 % (2 5) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 97) |

Table 155: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r th er n N o r w a y | Os lo | W e s t er n Ea st l a n d | W e s t er n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 35 % (4 9) | 46 % (1 10) | 47 % (4 7) | 48 % (5 3) | 33 % (6 5) | 37 % (7 8) | 40 % (4 02) |
| Sjelden/Aldri | 62 % (8 7) | 53 % (1 26) | 51 % (5 1) | 51 % (5 6) | 65 % (1 30) | 61 % (1 27) | 58 % (5 77) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 1 % (3) | 2 % (2) | 1 % (1) | 2 % (4) | 2 % (4) | 2 % (1 8) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 97) |

Table 156: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 51 % (7 1) | 64 % (1 54) | 64 % (6 4) | 60 % (6 6) | 49 % (9 8) | 55 % (1 15) | 57 % (5 68) |
| Sjelden/Aldri | 46 % (6 4) | 33 % (7 8) | 35 % (3 5) | 39 % (4 3) | 49 % (9 7) | 44 % (9 2) | 41 % (4 09) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (5) | 3 % (7) | 1 % (1) | 1 % (1) | 2 % (4) | 1 % (2) | 2 % (2 0) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 97) |

Table 157: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Sykedager

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 16 % (2 3) | 23 % (5 6) | 23 % (2 3) | 14 % (1 5) | 20 % (4 0) | 17 % (3 6) | 19 % (1 93) |
| Sjelden/Aldri | 80 % (1 12) | 74 % (1 76) | 74 % (7 4) | 84 % (9 3) | 78 % (1 56) | 82 % (1 71) | 78 % (7 82) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (5) | 3 % (7) | 3 % (3) | 2 % (2) | 2 % (4) | 1 % (2) | 2 % (2 3) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 98) |

Table 158: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav selvfølelse

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 24 % (3 3) | 33 % (7 9) | 38 % (3 8) | 25 % (2 7) | 25 % (5 0) | 28 % (5 9) | 29 % (2 86) |
| Sjelden/Aldri | 71 % (1 00) | 65 % (1 55) | 60 % (6 0) | 73 % (8 0) | 73 % (1 46) | 71 % (1 48) | 69 % (6 89) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (7) | 2 % (5) | 2 % (2) | 2 % (2) | 2 % (4) | 1 % (2) | 2 % (2 2) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 97) |

Table 159: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 24 % (3 4) | 32 % (7 6) | 26 % (2 6) | 28 % (3 1) | 31 % (6 1) | 24 % (5 1) | 28 % (2 79) |
| Sjelden/Aldri | 70 % (9 8) | 64 % (1 54) | 71 % (7 0) | 62 % (6 8) | 63 % (1 26) | 70 % (1 46) | 66 % (6 62) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 6 % (8) | 4 % (1 0) | 3 % (3) | 10 % (1 1) | 6 % (1 2) | 6 % (1 2) | 6 % (5 6) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 40) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 97) |

Table 160: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglede lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea stl an d | N o r th er n N o r w a y | Os lo | W e s t er n Ea stl an d | W e s t er n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 31 % (4 3) | 42 % (1 01) | 50 % (5 0) | 44 % (4 8) | 44 % (8 7) | 44 % (9 2) | 42 % (4 21) |
| Sjelden/Aldri | 66 % (9 2) | 56 % (1 35) | 48 % (4 8) | 56 % (6 1) | 54 % (1 08) | 54 % (1 13) | 56 % (5 57) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 1 % (3) | 1 % (1) | 1 % (1) | 2 % (4) | 2 % (4) | 2 % (1 7) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 95) |

Table 161: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r th er n N o r w a y | Os lo | W e s t er n Ea st l a n d | W e s t er n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|---|--|-------------------|---|---|-------------------|
| Ofte/I blant | 21 % (29) | 30 % (71) | 24 % (24) | 24 % (26) | 18 % (36) | 25 % (53) | 24 % (239) |
| Sjelden/Aldri | 76 % (106) | 67 % (161) | 75 % (75) | 73 % (80) | 80 % (160) | 73 % (152) | 74 % (734) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (5) | 3 % (7) | 1 % (1) | 4 % (4) | 2 % (4) | 2 % (4) | 2 % (25) |
| Total | 100 % (140) | 100 % (239) | 100 % (200) | 100 % (210) | 100 % (200) | 100 % (209) | 100 % (998) |

Table 162: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 19 % (2 6) | 30 % (7 1) | 27 % (2 7) | 27 % (3 0) | 24 % (4 9) | 23 % (4 9) | 25 % (2 52) |
| Sjelden/Aldri | 76 % (1 06) | 66 % (1 58) | 70 % (6 9) | 69 % (7 6) | 71 % (1 42) | 72 % (1 51) | 70 % (7 02) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (7) | 4 % (1 0) | 3 % (3) | 4 % (4) | 4 % (9) | 4 % (9) | 4 % (4 2) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 163: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 38 % (5 3) | 43 % (1 02) | 44 % (4 4) | 36 % (4 0) | 32 % (6 3) | 34 % (7 2) | 38 % (3 74) |
| Sjelden/Aldri | 59 % (8 3) | 56 % (1 33) | 54 % (5 4) | 63 % (6 9) | 66 % (1 32) | 65 % (1 35) | 61 % (6 06) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 2 % (4) | 1 % (1) | 1 % (1) | 2 % (4) | 1 % (2) | 2 % (1 6) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 164: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 37 % (5 2) | 43 % (1 02) | 47 % (4 7) | 34 % (3 7) | 38 % (7 5) | 35 % (7 4) | 39 % (3 87) |
| Sjelden/Aldri | 60 % (8 4) | 54 % (1 30) | 48 % (4 8) | 62 % (6 8) | 58 % (1 16) | 64 % (1 33) | 58 % (5 79) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 3 % (7) | 5 % (5) | 4 % (5) | 4 % (9) | 1 % (2) | 3 % (3 2) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 98) |

Table 165: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To ta l |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 52 % (7 3) | 61 % (1 46) | 65 % (6 4) | 54 % (5 9) | 59 % (1 17) | 56 % (1 17) | 58 % (5 76) |
| Sjelden/Aldri | 45 % (6 3) | 37 % (8 9) | 33 % (3 3) | 44 % (4 8) | 39 % (7 8) | 43 % (8 9) | 40 % (4 00) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 2 % (5) | 2 % (2) | 2 % (2) | 2 % (4) | 1 % (3) | 2 % (1 9) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 40) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 95) |

Table 166: Vet du hva melkesyre bakterier er?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|----------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ja | 50 % (7 0) | 46 % (1 09) | 56 % (5 6) | 44 % (4 9) | 40 % (8 1) | 45 % (9 5) | 46 % (4 60) |
| Nei | 19 % (2 7) | 17 % (4 1) | 15 % (1 5) | 19 % (2 1) | 25 % (5 0) | 29 % (6 0) | 21 % (2 14) |
| Kanskje | 27 % (3 8) | 33 % (7 9) | 29 % (2 9) | 33 % (3 6) | 33 % (6 6) | 23 % (4 9) | 30 % (2 97) |
| Vet ikke | 3 % (4) | 4 % (1 0) | 0 % (0) | 4 % (4) | 2 % (3) | 3 % (6) | 3 % (2 7) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 98) |

Table 167: Har du problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 45 % (6 3) | 48 % (1 15) | 42 % (4 2) | 41 % (4 5) | 35 % (6 9) | 39 % (8 2) | 42 % (4 16) |
| Sjelden/Aldri | 54 % (7 5) | 51 % (1 21) | 57 % (5 7) | 58 % (6 4) | 65 % (1 30) | 60 % (1 26) | 57 % (5 73) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (3) | 1 % (1) | 1 % (1) | 0 % (0) | 1 % (2) | 1 % (9) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 98) |

Table 168: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|--------------------------|---|---|-------------------------------|
| 1-7 ganger i uken | 37 % (4 0) | 40 % (7 4) | 36 % (2 8) | 30 % (2 7) | 33 % (4 6) | 32 % (5 0) | 35 % (2 65) |
| 1-3 ganger i måneden | 35 % (3 8) | 36 % (6 6) | 33 % (2 6) | 32 % (2 8) | 19 % (2 7) | 38 % (5 8) | 32 % (2 43) |
| 1-5 ganger i året | 25 % (2 7) | 20 % (3 7) | 30 % (2 3) | 35 % (3 1) | 40 % (5 6) | 25 % (3 9) | 28 % (2 13) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 4 % (4) | 5 % (9) | 1 % (1) | 3 % (3) | 8 % (1 2) | 4 % (7) | 5 % (3 6) |
| Total | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (1 86) | 10 0 % (7 8) | 10 0 % (8 9) | 10 0 % (1 41) | 10 0 % (1 54) | 10 0 % (7 57) |

Table 169: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| region | Gennemsnit | N | Std. Afvigelse |
|------------------|-------------------|----------|-----------------------|
| Central Norway | 5.32 | 107 | 2.18 |
| Eastern Eastland | 6.27 | 185 | 2.23 |
| Northern Norway | 5.86 | 77 | 2.06 |
| Oslo | 5.66 | 89 | 2.42 |
| Western Eastland | 5.38 | 140 | 2.57 |
| Western Norway | 5.63 | 153 | 2.24 |
| Total | 5.72 | 755 | 2.32 |

Table 170: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk? (Sett gjerne flere kryss)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|---|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Jeg har diaré | 39 % (4 2) | 41 % (7 6) | 41 % (3 2) | 36 % (3 2) | 45 % (6 3) | 43 % (6 6) | 41 % (3 12) |
| Jeg har mageknip | 28 % (3 0) | 40 % (7 5) | 35 % (2 8) | 34 % (3 0) | 27 % (3 8) | 40 % (6 2) | 35 % (2 63) |
| Jeg får halsbrann | 21 % (2 3) | 27 % (5 1) | 32 % (2 5) | 24 % (2 1) | 21 % (3 0) | 27 % (4 1) | 25 % (1 90) |
| Jeg har "stressmage" | 17 % (1 9) | 18 % (3 4) | 20 % (1 5) | 14 % (1 2) | 16 % (2 3) | 22 % (3 5) | 18 % (1 38) |
| Jeg har oppblåst mage | 37 % (4 0) | 45 % (8 4) | 47 % (3 6) | 43 % (3 8) | 35 % (4 9) | 37 % (5 7) | 40 % (3 05) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 54 % (5 8) | 66 % (1 22) | 65 % (5 1) | 60 % (5 3) | 57 % (8 0) | 60 % (9 3) | 60 % (4 57) |
| En følelse av uro og rum- ling i magen | 23 % (2 5) | 36 % (6 7) | 39 % (3 0) | 32 % (2 9) | 21 % (2 9) | 32 % (4 8) | 30 % (2 29) |
| Jeg har forstoppelse | 15 % (1 6) | 20 % (3 7) | 19 % (1 5) | 23 % (2 1) | 16 % (2 2) | 16 % (2 4) | 18 % (1 35) |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Annet | 6 % (6) | 6 % (1 2) | 5 % (4) | 2 % (2) | 3 % (4) | 3 % (4) | 4 % (3 2) |
| Vet ikke | 1 % (1) | 1 % (2) | 2 % (1) | 0 % (0) | 4 % (5) | 1 % (1) | 1 % (1 0) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 1 % (1) | 0 % (0) | 1 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (2) |
| Total | 10 0 % (1 08) | 10 0 % (1 86) | 10 0 % (7 8) | 10 0 % (8 9) | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (1 54) | 10 0 % (7 55) |

Table 171: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner? (Sett gjerne flere kryss)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|--|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| De er kommet med alderen | 10 % (1 1) | 8 % (1 4) | 5 % (4) | 6 % (6) | 8 % (1 2) | 5 % (7) | 7 % (5 4) |
| De er kommet under graviditet | 4 % (5) | 6 % (1 1) | 4 % (3) | 5 % (5) | 7 % (1 0) | 6 % (9) | 6 % (4 2) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 2 % (2) | 3 % (5) | 3 % (2) | 2 % (2) | 6 % (8) | 3 % (4) | 3 % (2 3) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 38 % (4 1) | 47 % (8 8) | 57 % (4 4) | 36 % (3 2) | 28 % (3 9) | 44 % (6 8) | 41 % (3 13) |
| De kommer når jeg er stresset | 38 % (4 1) | 35 % (6 4) | 51 % (4 0) | 39 % (3 5) | 17 % (2 4) | 45 % (7 0) | 36 % (2 74) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 9 % (1 0) | 14 % (2 6) | 8 % (6) | 10 % (9) | 11 % (1 6) | 9 % (1 4) | 11 % (8 0) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 14 % (1 5) | 15 % (2 7) | 16 % (1 3) | 16 % (1 5) | 10 % (1 4) | 11 % (1 6) | 13 % (1 00) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 24 % (2 6) | 34 % (6 2) | 35 % (2 7) | 34 % (3 1) | 25 % (3 4) | 28 % (4 4) | 30 % (2 25) |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 24 % (2 6) | 26 % (4 8) | 36 % (2 8) | 21 % (1 9) | 22 % (3 2) | 25 % (3 9) | 25 % (1 91) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 3 % (4) | 9 % (1 7) | 10 % (8) | 14 % (1 3) | 11 % (1 5) | 7 % (1 1) | 9 % (6 7) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 9 % (9) | 13 % (2 4) | 11 % (8) | 8 % (7) | 7 % (1 0) | 10 % (1 5) | 10 % (7 4) |
| Ingen av de ovenstående | 8 % (9) | 9 % (1 6) | 5 % (4) | 5 % (5) | 5 % (7) | 6 % (1 0) | 7 % (5 0) |
| Vet ikke | 14 % (1 5) | 14 % (2 6) | 12 % (9) | 21 % (1 9) | 30 % (4 3) | 16 % (2 5) | 18 % (1 36) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (1) |
| Total | 10 0 % (1 08) | 10 0 % (1 86) | 10 0 % (7 8) | 10 0 % (8 9) | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (1 54) | 10 0 % (7 55) |

Table 172: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|---|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 60 % (8 3) | 69 % (1 66) | 74 % (7 3) | 72 % (7 9) | 69 % (1 37) | 75 % (1 57) | 70 % (6 96) |
| Slankekurer/endret kosthold | 14 % (1 9) | 17 % (4 0) | 18 % (1 8) | 17 % (1 8) | 13 % (2 7) | 20 % (4 1) | 16 % (1 63) |
| Stress | 55 % (7 6) | 56 % (1 35) | 60 % (6 0) | 60 % (6 6) | 40 % (7 9) | 51 % (1 07) | 53 % (5 24) |
| Mangel på mosjon | 34 % (4 8) | 42 % (1 00) | 45 % (4 5) | 40 % (4 3) | 40 % (7 9) | 37 % (7 8) | 40 % (3 93) |
| Det kommer med alderen | 8 % (1 2) | 9 % (2 1) | 7 % (7) | 9 % (1 0) | 8 % (1 5) | 6 % (1 2) | 8 % (7 7) |
| Når kosten består av forarbeidet og foredlet mat | 18 % (2 6) | 23 % (5 6) | 22 % (2 2) | 24 % (2 6) | 13 % (2 5) | 18 % (3 8) | 19 % (1 93) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 26 % (3 7) | 34 % (8 1) | 38 % (3 8) | 39 % (4 2) | 33 % (6 5) | 34 % (7 2) | 34 % (3 35) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 5 % (7) | 8 % (2 0) | 8 % (8) | 9 % (9) | 12 % (2 4) | 13 % (2 8) | 10 % (9 6) |

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Annet | 11 % (1 6) | 10 % (2 4) | 12 % (1 2) | 5 % (6) | 6 % (1 3) | 8 % (1 7) | 9 % (8 8) |
| Vet ikke | 9 % (1 3) | 8 % (2 0) | 7 % (7) | 9 % (1 0) | 11 % (2 1) | 8 % (1 7) | 9 % (8 9) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 173: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|--------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ofte/I blant | 6 % (7) | 5 % (1 0) | 10 % (8) | 4 % (4) | 7 % (1 0) | 6 % (1 0) | 6 % (4 9) |
| Sjelden/Aldri | 92 % (9 9) | 92 % (1 72) | 88 % (6 9) | 92 % (8 3) | 86 % (1 21) | 90 % (1 38) | 90 % (6 82) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (2) | 2 % (4) | 1 % (1) | 3 % (3) | 6 % (9) | 4 % (6) | 3 % (2 5) |
| Total | 10 0 % (1 08) | 10 0 % (1 86) | 10 0 % (7 8) | 10 0 % (9 0) | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (1 54) | 10 0 % (7 56) |

Table 174: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea stl a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea stl a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|---------------------------------|---|---|--|--------------------------|---|--|-------------------------------|
| 1-2 ganger i året eller mer | 49 % (5 3) | 53 % (9 8) | 54 % (4 2) | 39 % (3 5) | 61 % (8 6) | 60 % (9 2) | 54 % (4 06) |
| Sjeldnere end 1-2 ganger i året | 42 % (4 5) | 41 % (7 7) | 45 % (3 5) | 46 % (4 1) | 34 % (4 8) | 33 % (5 1) | 39 % (2 97) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 9 % (1 0) | 6 % (1 1) | 1 % (1) | 15 % (1 3) | 4 % (6) | 7 % (1 1) | 7 % (5 2) |
| Total | 10 0 % (1 08) | 10 0 % (1 86) | 10 0 % (7 8) | 10 0 % (8 9) | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (1 54) | 10 0 % (7 55) |

Table 175: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|---------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ja | 32 % (4 5) | 34 % (8 1) | 35 % (3 5) | 30 % (3 3) | 28 % (5 5) | 23 % (4 8) | 30 % (2 97) |
| Nei | 66 % (9 2) | 65 % (1 56) | 64 % (6 4) | 68 % (7 4) | 70 % (1 40) | 75 % (1 58) | 69 % (6 84) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (2) | 1 % (1) | 2 % (2) | 2 % (4) | 2 % (4) | 2 % (1 5) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 96) |

Table 176: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st e r n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|---------------------|---|--|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| Ja | 47 % (6 5) | 45 % (1 08) | 46 % (4 6) | 54 % (5 9) | 24 % (4 7) | 39 % (8 2) | 41 % (4 07) |
| Nei | 51 % (7 1) | 53 % (1 27) | 53 % (5 3) | 44 % (4 9) | 74 % (1 48) | 60 % (1 25) | 58 % (5 73) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 1 % (3) | 1 % (1) | 2 % (2) | 2 % (5) | 1 % (2) | 2 % (1 6) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 38) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 177: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r th er n N o r w a y | Os lo | W e s t er n Ea st l a n d | W e s t er n N o r w a y | To tal |
|---------------------|---|---|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ja | 24 % (3 4) | 25 % (5 9) | 26 % (2 6) | 20 % (2 2) | 29 % (5 7) | 17 % (3 6) | 24 % (2 34) |
| Nei | 73 % (1 01) | 72 % (1 73) | 73 % (7 3) | 78 % (8 5) | 71 % (1 42) | 80 % (1 67) | 74 % (7 41) |
| Ønsker ikke å svare | 3 % (4) | 3 % (7) | 1 % (1) | 2 % (2) | 0 % (0) | 3 % (7) | 2 % (2 1) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 10) | 10 0 % (9 96) |

Table 178: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn? (gi gjerne flere svar)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|---|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 9 % (1 3) | 7 % (1 8) | 6 % (6) | 7 % (8) | 9 % (1 8) | 13 % (2 7) | 9 % (9 0) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 28 % (3 9) | 31 % (7 3) | 29 % (2 9) | 26 % (2 9) | 11 % (2 1) | 24 % (5 1) | 24 % (2 42) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 56 % (7 8) | 54 % (1 28) | 53 % (5 3) | 50 % (5 4) | 49 % (9 8) | 43 % (9 1) | 50 % (5 02) |
| Jeg spiser ikke fett | 6 % (8) | 8 % (1 9) | 5 % (5) | 4 % (5) | 4 % (8) | 5 % (1 1) | 6 % (5 6) |
| Jeg spiser melkesyrebakterier i tablett-form/kapsler/pulver | 6 % (8) | 6 % (1 5) | 11 % (1 1) | 12 % (1 3) | 7 % (1 4) | 6 % (1 3) | 7 % (7 4) |
| Jeg unngår alkohol | 10 % (1 3) | 13 % (3 2) | 17 % (1 7) | 10 % (1 2) | 10 % (2 0) | 9 % (1 9) | 11 % (1 14) |
| Jeg drikker mye vann | 41 % (5 7) | 45 % (1 08) | 52 % (5 2) | 51 % (5 6) | 38 % (7 5) | 42 % (8 7) | 44 % (4 35) |
| Jeg spiser ikke sukker | 5 % (7) | 8 % (1 9) | 8 % (8) | 5 % (6) | 1 % (3) | 5 % (1 1) | 5 % (5 4) |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Jeg spiser yoghurt med melkesyrebakterier | 28 % (3 8) | 27 % (6 4) | 30 % (3 0) | 28 % (3 0) | 22 % (4 5) | 25 % (5 3) | 26 % (2 60) |
| Jeg drikker ikke mye kaffe | 23 % (3 3) | 21 % (5 0) | 20 % (2 0) | 21 % (2 3) | 17 % (3 3) | 19 % (4 0) | 20 % (1 98) |
| Annet | 12 % (1 6) | 12 % (2 8) | 13 % (1 3) | 11 % (1 2) | 6 % (1 1) | 10 % (2 0) | 10 % (1 01) |
| Vet ikke | 8 % (1 2) | 7 % (1 8) | 7 % (7) | 10 % (1 1) | 11 % (2 2) | 12 % (2 4) | 9 % (9 3) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (2) | 0 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 2 % (5) | 1 % (2) | 1 % (9) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

**Table 179: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk?
(gi gjerne flere svar)**

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|--|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Ingenting | 26 % (3 6) | 26 % (6 1) | 31 % (3 1) | 21 % (2 3) | 29 % (5 8) | 32 % (6 7) | 28 % (2 76) |
| Jeg driver mosjon | 40 % (5 6) | 37 % (8 8) | 36 % (3 6) | 45 % (4 9) | 38 % (7 6) | 35 % (7 3) | 38 % (3 78) |
| Jeg får en god nattesøvn | 29 % (4 1) | 22 % (5 4) | 32 % (3 2) | 30 % (3 3) | 24 % (4 8) | 25 % (5 3) | 26 % (2 60) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 38 % (5 3) | 35 % (8 3) | 42 % (4 2) | 42 % (4 6) | 28 % (5 6) | 30 % (6 4) | 35 % (3 44) |
| Jeg har snakket med legen om det | 10 % (1 5) | 14 % (3 3) | 8 % (7) | 11 % (1 2) | 4 % (8) | 9 % (1 9) | 10 % (9 4) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 2 % (3) | 2 % (6) | 2 % (2) | 4 % (4) | 0 % (0) | 2 % (4) | 2 % (1 8) |
| Annet | 5 % (7) | 6 % (1 5) | 8 % (8) | 7 % (8) | 1 % (3) | 4 % (9) | 5 % (5 0) |
| Vet ikke | 6 % (9) | 7 % (1 6) | 5 % (5) | 6 % (6) | 13 % (2 6) | 7 % (1 5) | 8 % (7 7) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (2) | 1 % (2) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (5) |

| | | | | | | | |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Total | 10 0 % | 10 0 % | 10 0 % | 10 0 % | 10 0 % | 10 0 % | 10 0 % |
| | (1 39) | (2 39) | (1 00) | (1 10) | (1 99) | (2 09) | (9 96) |

Table 180: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer? (gi gjerne flere svar)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|-----------------------------------|--|---|---|--------------------|---|---|---------------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 43 % (2) | 0 % (0) | 0 % (0) | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 0 % (0) | 49 % (3) | 37 % (1) | 36 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 27 % (5) |
| Legge om kostholdet | 67 % (2) | 52 % (3) | 10 % (2) | 85 % (3) | 0 % (0) | 57 % (2) | 67 % (1 2) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 33 % (1) | 42 % (3) | 0 % (0) | 36 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 26 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 33 % (1) | 42 % (3) | 0 % (0) | 64 % (3) | 0 % (0) | 43 % (2) | 42 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 33 % (1) | 9 % (1) | 63 % (1) | 30 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 20 % (4) |
| Unngå stress | 0 % (0) | 30 % (2) | 63 % (1) | 36 % (1) | 0 % (0) | 25 % (1) | 29 % (5) |
| Annet | 0 % (0) | 12 % (1) | 0 % (0) | 15 % (1) | 0 % (0) | 0 % (0) | 7 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 18 % (1) | 4 % (1) |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|
| Total | 10 0 % (3) | 10 0 % (6) | 10 0 % (2) | 10 0 % (4) | 0 % (0) | 10 0 % (4) | 10 0 % (1 8) |
|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|

Table 181: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg? (gi gjerne flere svar)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|-----------------------------------|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Mer energi | 35 % (4 8) | 39 % (9 3) | 42 % (4 2) | 35 % (3 8) | 20 % (3 9) | 36 % (7 6) | 34 % (3 37) |
| Større velvære | 58 % (8 1) | 62 % (1 48) | 65 % (6 5) | 58 % (6 4) | 50 % (1 00) | 62 % (1 29) | 59 % (5 86) |
| Bedre prestasjon på jobben | 18 % (2 5) | 22 % (5 3) | 26 % (2 5) | 19 % (2 1) | 4 % (9) | 20 % (4 3) | 18 % (1 76) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 24 % (3 3) | 23 % (5 6) | 26 % (2 6) | 17 % (1 9) | 20 % (3 9) | 23 % (4 9) | 22 % (2 21) |
| Mere overskudd til venner/familie | 28 % (3 8) | 27 % (6 4) | 35 % (3 5) | 22 % (2 5) | 18 % (3 7) | 24 % (5 0) | 25 % (2 49) |
| Bedre sexliv | 22 % (3 1) | 25 % (6 0) | 30 % (3 0) | 25 % (2 8) | 21 % (4 3) | 27 % (5 6) | 25 % (2 48) |
| Bedre immunforsvar | 24 % (3 4) | 27 % (6 4) | 34 % (3 4) | 22 % (2 4) | 21 % (4 2) | 24 % (5 0) | 25 % (2 47) |
| Færre sykedager | 17 % (2 4) | 20 % (4 7) | 26 % (2 6) | 11 % (1 2) | 13 % (2 5) | 20 % (4 3) | 18 % (1 77) |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 22 % (3 0) | 22 % (5 3) | 18 % (1 8) | 21 % (2 3) | 21 % (4 1) | 23 % (4 8) | 21 % (2 13) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 19 % (2 7) | 19 % (4 4) | 20 % (2 0) | 25 % (2 7) | 16 % (3 1) | 22 % (4 5) | 20 % (1 94) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 53 % (7 3) | 56 % (1 34) | 66 % (6 6) | 55 % (6 1) | 32 % (6 3) | 47 % (9 9) | 50 % (4 96) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 9 % (1 3) | 8 % (1 8) | 13 % (1 3) | 9 % (1 0) | 6 % (1 3) | 11 % (2 4) | 9 % (9 0) |
| Annet | 1 % (1) | 1 % (2) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (3) |
| Vet ikke | 11 % (1 5) | 6 % (1 5) | 4 % (4) | 9 % (1 0) | 17 % (3 5) | 7 % (1 5) | 9 % (9 3) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 182: Opplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | Ce nt ra l N o r w a y | Ea st er n Ea st l a n d | N o r t h e r n N o r w a y | Os lo | W e s t e r n Ea st l a n d | W e s t e r n N o r w a y | To tal |
|------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------|
| I høy grad/Delvis | 46 % (6 5) | 38 % (9 2) | 38 % (3 8) | 48 % (5 3) | 44 % (8 8) | 45 % (9 4) | 43 % (4 30) |
| I mindre grad/Slett ikke | 47 % (6 6) | 57 % (1 36) | 59 % (5 8) | 46 % (5 0) | 50 % (1 00) | 47 % (9 9) | 51 % (5 09) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 6 % (9) | 5 % (1 1) | 3 % (3) | 6 % (7) | 6 % (1 1) | 8 % (1 6) | 6 % (5 7) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |

Table 183: Snakker du med andre om dine problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|--|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Nei, det er pinlig | 9 % (1 2) | 5 % (1 1) | 6 % (6) | 8 % (9) | 7 % (1 5) | 4 % (9) | 6 % (6 1) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 40 % (5 5) | 29 % (7 0) | 30 % (3 0) | 25 % (2 7) | 40 % (8 1) | 37 % (7 7) | 34 % (3 40) |
| Ja, jeg snakker med kjæresten/ektefellen | 36 % (5 0) | 43 % (1 03) | 44 % (4 4) | 41 % (4 4) | 39 % (7 7) | 36 % (7 6) | 40 % (3 94) |
| Ja, jeg snakker med familie /venner | 25 % (3 5) | 29 % (6 8) | 28 % (2 8) | 31 % (3 4) | 14 % (2 8) | 21 % (4 5) | 24 % (2 39) |
| Ja, jeg snakker med kolleger | 8 % (1 1) | 10 % (2 5) | 9 % (9) | 10 % (1 1) | 5 % (1 0) | 8 % (1 6) | 8 % (8 1) |
| Ja, jeg snakker med legen min | 12 % (1 6) | 18 % (4 2) | 21 % (2 1) | 18 % (2 0) | 12 % (2 3) | 15 % (3 1) | 15 % (1 53) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 0 % (0) | 2 % (4) | 2 % (2) | 2 % (2) | 0 % (0) | 1 % (3) | 1 % (1 0) |
| Ønsker ikke å svare | 6 % (8) | 7 % (1 6) | 4 % (4) | 8 % (8) | 3 % (7) | 8 % (1 7) | 6 % (6 0) |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 96) |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

Table 184: Tar/spiser du melkesyre bakterier?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|---|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 3 % (4) | 6 % (1 4) | 1 % (1) | 5 % (5) | 6 % (1 2) | 4 % (8) | 4 % (4) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reise-mage eller | 12 % (1 7) | 13 % (3 2) | 9 % (9) | 15 % (1 6) | 20 % (3 9) | 15 % (3 1) | 14 % (1 44) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 12 % (1 7) | 14 % (3 4) | 10 % (1 0) | 16 % (1 7) | 10 % (2 0) | 9 % (1 9) | 12 % (1 17) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyrebakterier | 65 % (9 1) | 63 % (1 51) | 75 % (7 5) | 62 % (6 7) | 60 % (1 19) | 65 % (1 36) | 64 % (6 39) |
| Vet ikke | 6 % (9) | 2 % (5) | 5 % (5) | 4 % (4) | 5 % (1 0) | 6 % (1 3) | 5 % (4 6) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (3) | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) | 1 % (2) | 1 % (7) |
| Total | 10 0 % (1 40) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (1 00) | 10 0 % (1 09) | 10 0 % (2 00) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 97) |

Table 185: Hvor kjøper du kosttilskudd? Kosttilskudd er produkter, som supplerer den normale kosten med f. eks. vitaminer, melkesyrebakterier og fiskeolje.

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Jeg kjøper ikke kosttilskudd | 38 % (5 3) | 35 % (8 3) | 38 % (3 8) | 32 % (3 5) | 32 % (6 3) | 43 % (8 9) | 36 % (3 62) |
| Life | 5 % (7) | 6 % (1 5) | 7 % (7) | 9 % (1 0) | 4 % (9) | 5 % (1 1) | 6 % (5 7) |
| Apoteket | 27 % (3 8) | 27 % (6 4) | 26 % (2 6) | 30 % (3 2) | 23 % (4 7) | 20 % (4 1) | 25 % (2 48) |
| Helsekostforretninger | 17 % (2 3) | 18 % (4 3) | 17 % (1 7) | 24 % (2 7) | 18 % (3 7) | 20 % (4 1) | 19 % (1 88) |
| Supermarkeder | 20 % (2 8) | 29 % (6 9) | 32 % (3 2) | 29 % (3 2) | 32 % (6 3) | 22 % (4 6) | 27 % (2 70) |
| Andre steder | 12 % (1 7) | 8 % (2 0) | 10 % (1 0) | 15 % (1 7) | 6 % (1 1) | 13 % (2 7) | 10 % (1 03) |
| Ved ikke | 0 % (1) | 3 % (8) | 0 % (0) | 3 % (3) | 9 % (1 7) | 3 % (6) | 4 % (3 4) |
| Ønsker ikke å svare | 4 % (6) | 1 % (2) | 2 % (2) | 1 % (1) | 2 % (5) | 1 % (2) | 2 % (1 7) |

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |
| | (139) | (239) | (100) | (110) | (199) | (209) | (996) |

Table 186: Melkesyrebakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyrebakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | Central Norway | Eastern Eastland | Northern Norway | Oslo | Western Eastland | Western Norway | Total |
|---------------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Ja | 47% (66) | 44% (104) | 49% (49) | 50% (54) | 40% (80) | 44% (93) | 45% (446) |
| Nei | 45% (63) | 50% (119) | 45% (45) | 40% (44) | 48% (96) | 47% (98) | 47% (465) |
| Vet ikke | 6% (9) | 6% (14) | 6% (6) | 10% (11) | 12% (23) | 7% (14) | 8% (77) |
| Ønsker ikke å svare | 1% (2) | 1% (2) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 2% (4) | 1% (8) |
| Total | 100% (140) | 100% (239) | 100% (100) | 100% (109) | 100% (199) | 100% (209) | 100% (996) |

Table 187: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyrebakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|------------------------------|--|---|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| Life | 11 % (7) | 12 % (1 3) | 10 % (5) | 15 % (8) | 23 % (1 8) | 5 % (5) | 12 % (5 6) |
| Apoteket | 42 % (2 7) | 46 % (4 8) | 45 % (2 2) | 43 % (2 3) | 51 % (4 1) | 39 % (3 6) | 44 % (1 99) |
| Helsekostforretninger | 18 % (1 2) | 24 % (2 6) | 20 % (1 0) | 20 % (1 1) | 36 % (2 9) | 27 % (2 5) | 25 % (1 12) |
| Venninne/venn | 9 % (6) | 15 % (1 6) | 12 % (6) | 16 % (9) | 6 % (5) | 12 % (1 1) | 12 % (5 3) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 6 % (4) | 8 % (8) | 7 % (3) | 14 % (8) | 6 % (5) | 7 % (7) | 8 % (3 5) |
| TV | 33 % (2 1) | 28 % (2 9) | 36 % (1 7) | 21 % (1 1) | 42 % (3 4) | 32 % (3 0) | 32 % (1 42) |
| Internett | 23 % (1 5) | 16 % (1 7) | 28 % (1 4) | 16 % (9) | 21 % (1 7) | 20 % (1 9) | 20 % (8 9) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 4 % (3) | 4 % (4) | 4 % (2) | 4 % (2) | 8 % (7) | 1 % (1) | 4 % (1 8) |
| Vet ikke | 19 % (1 3) | 13 % (1 4) | 8 % (4) | 19 % (1 0) | 4 % (3) | 17 % (1 6) | 14 % (6 0) |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Ønsker ikke å svare | 1 % (1) | 0 % (1) | 0 % (0) | 2 % (1) | 0 % (0) | 1 % (1) | 1 % (3) |
| Total | 10 0 % (6 6) | 10 0 % (1 04) | 10 0 % (4 9) | 10 0 % (5 4) | 10 0 % (8 0) | 10 0 % (9 3) | 10 0 % (4 46) |

Table 188: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|----------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ja | 28 % (3 8) | 30 % (6 7) | 30 % (2 9) | 25 % (2 6) | 21 % (4 0) | 22 % (4 4) | 26 % (2 44) |
| Nei | 47 % (6 4) | 40 % (9 1) | 43 % (4 2) | 47 % (4 9) | 55 % (1 03) | 52 % (1 06) | 48 % (4 55) |
| Vet ikke | 25 % (3 4) | 30 % (6 7) | 28 % (2 7) | 28 % (2 9) | 24 % (4 5) | 26 % (5 2) | 27 % (2 54) |
| Total | 10 0 % (1 36) | 10 0 % (2 25) | 10 0 % (9 8) | 10 0 % (1 04) | 10 0 % (1 88) | 10 0 % (2 02) | 10 0 % (9 53) |

Table 189: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyre bakterier?

| | Ce nt ral N or w ay | Ea st er n Ea stl an d | N or th er n N or w ay | Os lo | W es te rn Ea stl an d | W es te rn N or w ay | To tal |
|-------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Ja | 24 % (3 3) | 17 % (4 1) | 20 % (2 0) | 19 % (2 1) | 22 % (4 4) | 19 % (3 9) | 20 % (1 98) |
| Nei | 76 % (1 06) | 83 % (1 98) | 80 % (7 9) | 81 % (8 9) | 78 % (1 55) | 81 % (1 70) | 80 % (7 97) |
| Total | 10 0 % (1 39) | 10 0 % (2 39) | 10 0 % (9 9) | 10 0 % (1 10) | 10 0 % (1 99) | 10 0 % (2 09) | 10 0 % (9 95) |

8 Ekstra kryds på Kjøen men kun dem med ofte eller i blant problemer med magen

Table 190: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Urolig nattesøvn

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 59 % (110) | 49 % (112) | 53 % (222) |
| Sjelden/Aldri | 41 % (76) | 49 % (113) | 45 % (189) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 0 % (1) | 2 % (4) | 1 % (5) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 191: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til familie/venner

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 60 % (111) | 65 % (148) | 62 % (259) |
| Sjelden/Aldri | 39 % (73) | 34 % (79) | 37 % (152) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (2) | 1 % (4) |
| Total | 100 % (186) | 100 % (229) | 100 % (415) |

Table 192: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende konsentrasjon

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 54 % (102) | 60 % (138) | 57 % (240) |
| Sjelden/Aldri | 45 % (84) | 39 % (89) | 41 % (173) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (3) | 1 % (5) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (230) | 100 % (418) |

Table 193: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende energi og tretthet i hverdagen

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 71 % (133) | 77 % (177) | 74 % (310) |
| Sjelden/Aldri | 27 % (51) | 22 % (51) | 24 % (102) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 0 % (1) | 1 % (4) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 194: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Sykedager

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 30 % (56) | 30 % (69) | 30 % (125) |
| Sjelden/Aldri | 69 % (130) | 69 % (158) | 69 % (288) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (2) | 1 % (4) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 195: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Lav selvfølelse

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 32 % (59) | 49 % (113) | 41 % (172) |
| Sjelden/Aldri | 66 % (124) | 50 % (114) | 57 % (238) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (4) | 1 % (2) | 1 % (6) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 196: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende sexlyst

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 28 % (52) | 47 % (108) | 38 % (160) |
| Sjelden/Aldri | 70 % (130) | 47 % (108) | 57 % (238) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (5) | 6 % (13) | 4 % (18) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 197: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglede lyst til å delta i sosiale arrangementer

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 56 % (104) | 56 % (127) | 56 % (231) |
| Sjelden/Aldri | 43 % (81) | 44 % (100) | 44 % (181) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 1 % (2) | 1 % (4) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 198: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Problemer med fordøyelsen

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 48 % (90) | 54 % (124) | 51 % (214) |
| Sjelden/Aldri | 50 % (94) | 43 % (99) | 46 % (193) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (4) | 3 % (6) | 2 % (10) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 199: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler ubehag som jeg ikke helt vet hvor kommer fra

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 36 % (68) | 47 % (108) | 42 % (176) |
| Sjelden/Aldri | 62 % (116) | 49 % (112) | 55 % (228) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 4 % (9) | 3 % (12) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 200: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg er stresset

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 44 % (83) | 57 % (130) | 51 % (213) |
| Sjelden/Aldri | 55 % (103) | 43 % (98) | 48 % (201) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 0 % (1) | 0 % (1) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 201: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Jeg føler meg ofte utiltrekkende

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 40 % (76) | 69 % (159) | 56 % (235) |
| Sjelden/Aldri | 57 % (108) | 30 % (68) | 42 % (176) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 2 % (4) | 1 % (2) | 1 % (6) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 202: Føler du at du lider av noen av følgende tilstander? - Manglende overskudd til å mosjonere

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 63 % (117) | 79 % (181) | 72 % (298) |
| Sjelden/Aldri | 37 % (69) | 20 % (47) | 28 % (116) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 0 % (1) | 0 % (1) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 203: Vet du hva melkesyrebakterier er?

| | Mann | Kvinne | Total |
|----------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 36 % (67) | 54 % (123) | 46 % (190) |
| Nei | 33 % (62) | 11 % (25) | 21 % (87) |
| Kanskje | 29 % (55) | 33 % (75) | 31 % (130) |
| Vet ikke | 2 % (4) | 3 % (6) | 2 % (10) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 204: Hvor ofte har du problemer med magen?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1-7 ganger i uken | 55 % (103) | 62 % (143) | 59 % (246) |
| 1-3 ganger i måneden | 30 % (56) | 31 % (72) | 31 % (128) |
| 1-5 ganger i året | 12 % (23) | 3 % (7) | 7 % (30) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (5) | 3 % (7) | 3 % (12) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 205: Tenk på de gangene du har problemer med magen. Hvor plaget vil du si at du er av dine mageproblemer? Bruk en skala fra 0 - 10, hvor 0 er slett ikke plaget og 10 er svært plaget.

| koen | Gennems- nit | N | Std. Afvi- gelse |
|-------------|-------------------------|----------|-----------------------------|
| Mann | 6.28 | 187 | 2.18 |
| Kvinne | 6.85 | 229 | 2.06 |
| Total | 6.60 | 416 | 2.13 |

Table 206: Hvordan kommer dine problemer med magen fysisk til uttrykk? (Sett gjerne flere kryss)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Jeg har diaré | 46 % (86) | 44 % (100) | 45 % (186) |
| Jeg har mageknip | 32 % (59) | 44 % (100) | 38 % (159) |
| Jeg får halsbrann | 35 % (65) | 21 % (48) | 27 % (112) |
| Jeg har "stressmage" | 26 % (49) | 23 % (52) | 24 % (101) |
| Jeg har oppblåst mage | 32 % (59) | 61 % (141) | 48 % (200) |
| Jeg har luft i maven (jeg promper) | 60 % (113) | 69 % (158) | 65 % (271) |
| En følelse av uro og rumling i magen | 36 % (68) | 34 % (79) | 35 % (147) |
| Jeg har forstoppelse | 6 % (12) | 30 % (68) | 19 % (81) |
| Annet | 6 % (11) | 5 % (11) | 5 % (22) |
| Vet ikke | 1 % (3) | 0 % (1) | 1 % (4) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (1) | 0 % (1) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 207: Føler du at dine problemer med magen er forårsaket av én eller flere av nedenstående situasjoner? (Sett gjerne flere kryss)

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|
| De er kommet med alderen | 11 % (21) | 6 % (14) | 8 % (35) |
| De er kommet under graviditet | 0 % (0) | 8 % (19) | 4 % (19) |
| De er kommet i forbindelse med slankekurer | 2 % (5) | 5 % (11) | 4 % (15) |
| De kommer når jeg spiser uregelmessig | 40 % (75) | 43 % (99) | 42 % (174) |
| De kommer når jeg er stresset | 37 % (70) | 44 % (101) | 41 % (171) |
| De er kommet som følge av annen sykdom | 11 % (21) | 15 % (34) | 13 % (55) |
| De kommer når jeg ikke mosjonerer | 14 % (27) | 17 % (39) | 16 % (66) |
| De kommer når jeg spiser fet mat | 26 % (49) | 39 % (90) | 33 % (138) |
| De kommer når jeg drikker for mye kaffe | 38 % (71) | 20 % (47) | 28 % (118) |
| De kommer i forbindelse med utenlandsreiser | 5 % (9) | 10 % (24) | 8 % (32) |
| De kommer når jeg har tatt antibiotika | 6 % (12) | 16 % (38) | 12 % (50) |
| Ingen av de ovenstående | 7 % (13) | 8 % (17) | 7 % (30) |
| Vet ikke | 19 % (35) | 15 % (34) | 17 % (70) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 208: Hvilke av nedenstående tror du er årsak til problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|----------------|----------------|----------------|
| Feil kost (f. eks. for mye kaffe, fet mat, hurtigmat, sukker) | 67 % (126) | 63 % (144) | 65 % (270) |
| Slankekurer/endret kosthold | 8 % (14) | 12 % (26) | 10 % (41) |
| Stress | 40 % (75) | 55 % (126) | 48 % (202) |
| Mangel på mosjon | 36 % (67) | 50 % (114) | 44 % (181) |
| Det kommer med alderen | 8 % (15) | 8 % (17) | 8 % (32) |
| Når kosten består av forarbeidet og ferdig mat | 13 % (25) | 24 % (54) | 19 % (79) |
| Fremmede bakterier fra f. eks. fremmed mat og drikke | 20 % (37) | 21 % (49) | 21 % (86) |
| Mageproblemer er bare noe som kommer av seg selv | 12 % (23) | 13 % (30) | 13 % (52) |
| Annet | 8 % (14) | 14 % (31) | 11 % (45) |
| Vet ikke | 7 % (14) | 10 % (23) | 9 % (36) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 209: Har du noen gang vært sykemeldt pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ofte/I blant | 11 % (21) | 9 % (20) | 10 % (41) |
| Sjelden/Aldri | 86 % (161) | 87 % (200) | 87 % (361) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 3 % (6) | 4 % (9) | 4 % (15) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 210: Gjennomsnittlig, hvor ofte har du vært syk i løpet av det siste året pga. problemer med magen i form av urolig og irritert mage, oppblåsthet, forstoppelse, mageknip, hard mage eller diaré?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1-2 ganger i året eller mer | 66 % (124) | 56 % (129) | 61 % (253) |
| Sjeldnere end 1-2 ganger i året | 28 % (52) | 33 % (76) | 31 % (128) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 6 % (12) | 10 % (24) | 9 % (36) |
| Total | 100 % (188) | 100 % (229) | 100 % (417) |

Table 211: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen til daglig?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 38 % (72) | 49 % (112) | 44 % (184) |
| Nei | 58 % (109) | 51 % (117) | 54 % (226) |
| Ønsker ikke å svare | 3 % (6) | 0 % (1) | 2 % (7) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (230) | 100 % (417) |

Table 212: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen, når du reiser utenlands?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 40 % (74) | 52 % (119) | 46 % (193) |
| Nei | 56 % (104) | 47 % (108) | 51 % (212) |
| Ønsker ikke å svare | 5 % (9) | 1 % (3) | 3 % (12) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (230) | 100 % (417) |

Table 213: Gjør du noe spesielt for å unngå problemer med magen når du får antibiotika?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 20 % (38) | 32 % (74) | 27 % (112) |
| Nei | 78 % (145) | 66 % (151) | 71 % (296) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 2 % (4) | 2 % (7) |
| Total | 100 % (186) | 100 % (229) | 100 % (415) |

Table 214: Hva gjør du når det gjelder kostholdet for å holde magen sunn? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| Ingenting, det kan man jo ikke gjøre noe med | 14 % (26) | 3 % (6) | 8 % (32) |
| Jeg er veldig bevisst på å spise sunn mat | 15 % (28) | 31 % (72) | 24 % (100) |
| Jeg spiser fiberrik mat | 39 % (72) | 62 % (141) | 51 % (213) |
| Jeg spiser ikke fett | 7 % (13) | 11 % (25) | 9 % (39) |
| Jeg spiser melkesyre- bakterier i tablett- form/kapsler/pulver | 11 % (21) | 11 % (25) | 11 % (46) |
| Jeg unngår alkohol | 13 % (25) | 14 % (32) | 14 % (57) |
| Jeg drikker mye vann | 39 % (73) | 52 % (120) | 46 % (193) |
| Jeg spiser ikke sukker | 5 % (9) | 9 % (21) | 7 % (30) |
| Jeg spiser yoghurt med melkesyrebakterier | 27 % (51) | 32 % (73) | 30 % (124) |
| Jeg drikker ikke mye kaf- fe | 19 % (35) | 25 % (57) | 22 % (92) |
| Annet | 13 % (24) | 15 % (34) | 14 % (58) |
| Vet ikke | 9 % (18) | 6 % (13) | 7 % (30) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

**Table 215: Hva gjør du utover kostholdet for å holde magen frisk?
(gi gjerne flere svar)**

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| Ingenting | 26 % (50) | 20 % (46) | 23 % (95) |
| Jeg driver mosjon | 27 % (51) | 39 % (88) | 34 % (139) |
| Jeg får en god nattesøvn | 20 % (38) | 19 % (43) | 20 % (81) |
| Jeg forsøker ikke å bli stresset | 38 % (72) | 41 % (95) | 40 % (167) |
| Jeg har snakket med legen om det | 18 % (33) | 18 % (41) | 18 % (74) |
| Jeg har søkt råd hos ernæringsfysiolog | 3 % (5) | 5 % (12) | 4 % (17) |
| Annet | 7 % (13) | 9 % (20) | 8 % (33) |
| Vet ikke | 10 % (18) | 7 % (15) | 8 % (33) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 216: Hva anbefalte ernæringsfysiologen at du skulle gjøre med dine mageproblemer? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Få soneterapi/akupunktur | 22 % (1) | 5 % (1) | 10 % (2) |
| Drive mer mosjon | 25 % (1) | 32 % (4) | 30 % (5) |
| Legge om kostholdet | 82 % (4) | 55 % (6) | 63 % (10) |
| Ta tilskudd av melkesyrebakterier | 43 % (2) | 23 % (3) | 29 % (5) |
| Drikke rikelig med vann | 65 % (3) | 38 % (4) | 46 % (8) |
| Gjøre pusteøvelser | 20 % (1) | 23 % (3) | 22 % (4) |
| Unngå stress | 35 % (2) | 31 % (4) | 32 % (5) |
| Annet | 0 % (0) | 11 % (1) | 8 % (1) |
| Ønsker ikke å svare | 0 % (0) | 6 % (1) | 4 % (1) |
| Total | 100 % (5) | 100 % (12) | 100 % (17) |

Table 217: Hva betyr en god, velfungerende mage for deg? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| Mer energi | 47 % (88) | 45 % (103) | 46 % (190) |
| Større velvære | 70 % (132) | 74 % (170) | 72 % (301) |
| Bedre prestasjon på jobben | 28 % (53) | 16 % (35) | 21 % (89) |
| Mere overskudd til å dyrke mosjon | 28 % (52) | 30 % (69) | 29 % (122) |
| Mere overskudd til venner/familie | 36 % (67) | 35 % (80) | 35 % (147) |
| Bedre sexliv | 34 % (63) | 32 % (73) | 32 % (135) |
| Bedre immunforsvar | 37 % (69) | 30 % (68) | 33 % (138) |
| Færre sykedager | 26 % (49) | 14 % (33) | 20 % (82) |
| Jeg blir bedre til å ta opp vitaminer, mineraler og næringss | 23 % (43) | 30 % (69) | 27 % (112) |
| Jeg er bedre rustet til å spise fremmed mat når jeg skal på | 24 % (44) | 18 % (41) | 21 % (86) |
| Jeg føler meg bedre tilpass i kroppen min | 48 % (90) | 63 % (144) | 56 % (235) |
| Ingenting, magen betyr ikke så mye for meg | 3 % (6) | 2 % (4) | 3 % (11) |
| Annet | 0 % (0) | 0 % (0) | 0 % (0) |
| Vet ikke | 4 % (8) | 6 % (13) | 5 % (21) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 218: Opplever du at du mangler kunnskap om hva du selv kan gjøre for å forebygge problemer med magen?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| I høy grad/Delvis | 69 % (129) | 53 % (122) | 60 % (251) |
| I mindre grad/Slett ikke | 26 % (48) | 45 % (103) | 36 % (151) |
| Vet ikke/Ønsker ikke å svare | 5 % (10) | 2 % (4) | 3 % (14) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 219: Snakker du med andre om dine problemer med magen? (gi gjerne flere svar)

| | Mann | Kvinne | Total |
|--|----------------|----------------|----------------|
| Nei, det er pinlig | 14 % (26) | 7 % (17) | 10 % (43) |
| Nei, det vedkommer ikke andre | 25 % (46) | 20 % (45) | 22 % (91) |
| Ja, jeg snakker med kjæresten/ektefellen | 48 % (89) | 45 % (103) | 46 % (193) |
| Ja, jeg snakker med familie /venner | 21 % (40) | 46 % (106) | 35 % (146) |
| Ja, jeg snakker med kolleger | 12 % (23) | 12 % (27) | 12 % (50) |
| Ja, jeg snakker med legen min | 19 % (36) | 30 % (68) | 25 % (104) |
| Ja, jeg snakker med en ernæringsfysiolog | 1 % (3) | 2 % (6) | 2 % (8) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (3) | 1 % (3) | 1 % (6) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 220: Tar/spiser du melkesyre bakterier?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---|----------------|----------------|----------------|
| Ja, jeg tar/spiser det daglig for å forebygge problemer med | 11 % (20) | 4 % (10) | 7 % (30) |
| Ja, jeg har tatt/spist det i forbindelse med reise-mage eller | 14 % (27) | 20 % (45) | 17 % (72) |
| Ja, jeg har tatt det i andre sammenhenger | 14 % (26) | 14 % (32) | 14 % (58) |
| Nei, jeg har ikke tatt/spist melkesyre bakterier | 52 % (97) | 60 % (137) | 56 % (234) |
| Vet ikke | 8 % (14) | 2 % (5) | 5 % (19) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 0 % (0) | 1 % (3) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 221: Hvor kjøper du kosttilskudd? Kosttilskudd er produkter, som supplerer den normale kosten med f. eks. vitaminer, melkesyrebakterier og fiskeolje.

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Jeg kjøper ikke kosttilskudd | 40 % (75) | 23 % (53) | 31 % (127) |
| Life | 9 % (17) | 7 % (16) | 8 % (33) |
| Apoteket | 17 % (33) | 38 % (88) | 29 % (120) |
| Helsekostforretninger | 16 % (30) | 33 % (75) | 25 % (105) |
| Supermarkeder | 28 % (53) | 33 % (76) | 31 % (129) |
| Andre steder | 11 % (20) | 10 % (24) | 10 % (44) |
| Ved ikke | 4 % (8) | 2 % (4) | 3 % (11) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (3) | 1 % (1) | 1 % (4) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |

Table 222: Melkesyrebakterier forebygger problemer med magen og/eller gjenoppretter magens tarmflora. Visste du at melkesyrebakterier finnes som kosttilskudd i form av tabletter og dråper som kan kjøpes uten resept?

| | Mann | Kvinne | Total |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 39 % (73) | 52 % (119) | 46 % (192) |
| Nei | 48 % (90) | 44 % (101) | 46 % (191) |
| Vet ikke | 12 % (22) | 4 % (10) | 8 % (32) |
| Ønsker ikke å svare | 1 % (2) | 0 % (0) | 0 % (2) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (230) | 100 % (417) |

Table 223: Hvis ja, hvor har du hørt om melkesyre bakterier i tablettform, kapsler og dråper?

| | Mann | Kvinne | Total |
|------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Life | 21 % (15) | 12 % (14) | 15 % (29) |
| Apoteket | 43 % (31) | 59 % (70) | 53 % (101) |
| Helsekostforretninger | 28 % (21) | 34 % (40) | 32 % (61) |
| Venninne/venn | 12 % (9) | 12 % (14) | 12 % (23) |
| Lege/ernæringsfysiolog | 7 % (5) | 12 % (15) | 10 % (20) |
| TV | 35 % (25) | 26 % (31) | 29 % (56) |
| Internett | 33 % (24) | 18 % (22) | 24 % (46) |
| Ukeblader/aviser, si hvilke: | 2 % (2) | 2 % (3) | 2 % (4) |
| Vet ikke | 8 % (6) | 10 % (12) | 10 % (18) |
| Ønsker ikke å svare | 2 % (1) | 0 % (0) | 1 % (1) |
| Total | 100 % (73) | 100 % (119) | 100 % (192) |

Table 224: Kunne du forestille deg å spise melkesyre bakterier som et daglig kosttilskudd?

| | Mann | Kvinne | Total |
|----------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 46 % (76) | 38 % (83) | 41 % (159) |
| Nei | 28 % (47) | 33 % (73) | 31 % (120) |
| Vet ikke | 26 % (44) | 29 % (63) | 28 % (107) |
| Total | 100 % (167) | 100 % (219) | 100 % (386) |

Table 225: Visste du at du kan få et kosttilskudd som inneholder alle vitaminer og mineraler samt melkesyrebakterier?

| | Mann | Kvinne | Total |
|-------|----------------|----------------|----------------|
| Ja | 28 % (52) | 15 % (34) | 21 % (86) |
| Nei | 72 % (135) | 85 % (195) | 79 % (330) |
| Total | 100 % (187) | 100 % (229) | 100 % (416) |