

Kost och tobak

Kost

Det finns ingen entydig forskning kring vad som anses vara bra kostvanor. Vi har därför valt en fråga som innefattar både innehåll och regelbundenhet. Frågan kan även fånga in deltagarens intresse och kunskap kring kost.

Rökning

Kunskapen om rökningens risker är väl kända, även för rökarna. Undvik därför råd om att sluta röka, vilket kan uppfattas provocerande. Kom ihåg att bestående beslut om förändringar måste komma från deltagaren själv, och inte efter uppmaningar från omgivningen.

Hur påverkar rökning konditionstestet?

Den direkta effekten av rökning är att pulsen går upp, vilket påverkar konditionstestet negativt genom att deltagare får en högre puls än om hen inte hade rökt innan testet. Kom ihåg att fråga din deltagare när hen rökte senast för att se om hen uppfyller standardiseringskravet att man inte ska ha röka närmare än 2 timmar före konditionstestet.

Men även om deltagaren har avstått från att röka innan testet så kan rökning påverka pulsen under konditionstestet. Långvarig rökning kan ha en bromsande effekt på arbetspulsen under konditionstestet. För att en deltagare ska få en betablockerande effekt av rökning krävs att hen har rökt mycket under en längre tid.

Snusning

Snusning är farligt för hälsan! Mängden nikotin en snusare får i sig är betydligt större än hos en normalrökare. Sammanlagt innehåller snus över 3 000 olika ämnen, varav många är skadliga för hälsan.