

ForskerZonen

Disse fire typer bruger steroider

Vi render i motionscentret som aldrig før, og ønsket om at forbedre sin krop lokker nogle ud i at bruge steroider. Brugerne kan inddeles i fire typer – fra den eksperimenterende YOLO-type til de, der gerne vil være klar til stranden.



Det er ikke kun den klassiske bodybuildertype, som bruger anabole steroider. Forskere har identificeret fire idealtyper af steroidbrugere, som er i lavere eller højere risiko for at udvikle et decideret misbrug. (Foto: Shutterstock)

Anders Schmidt Vinther - Projektleder, Aalborg Antidoping, Sundheds- og Kulturforvaltningen, Aalborg Kommune & **Ask Vest Christiansen** - Lektor ved Sektion for Idræt, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

19 august 2017 FORSKERZONEN SUNDHED

Det er ingen overdrivelse at hævde, at den muskuløse, veltrænede krop i dag er centrum for en fascination og en dyrkelse, der er uden historisk fortilfælde.

Alene stigningen i antallet af danskere, der har et medlemskab i et motions- og fitnesscenter, vidner om dette forhold. Allerede i 2009 var mere end en halv million danskere medlem af et fitnesscenter. Men på blot seks år var tallet i 2015 steget til [næsten en million](#).

Denne udvikling fortæller om en branche i enorm vækst, men vidner samtidig også om, hvor vigtig kroppen er blevet.

Nogle af dem, der træner, har en ambition om at blive større og stærkere, mens andre træner for at tabe sig, blive flottere, markerede, sundere, få øget velvære, vennernes anerkendelse, opmærksomhed eller for at være en del af et socialt fællesskab.

Historien kort

- Styrketræning hitter som aldrig før, men for nogle er det ikke nok at vente på, at træningen skaber de ønskede resultater.
- Brugen af anabole steroider til at fremme muskelmassens udvikling

Både i og uden for de kommercielle fitnesscentre er især styrketræning populært, idet [mere end halvdelen af de 16-29-årige angiver](#), at de dyrker denne træningsform.

Selvom meget få ønsker at komme til at se ud som monstrøse bodybuildere, er der mange, der gerne vil være stærkere og øge deres muskelmasse, og nogle af dem vælger at bruge anabole steroider for at fremskynde processen.

LÆS OGSÅ: Brugte man doping i antikken?

Hvem tager steroider?

På grund af metodologiske problemer med at lave ordentlige målinger er det vanskeligt at give præcise tal for omfanget; men [de fleste undersøgelser](#) peger på, at brugen af steroider – ikke overraskende – er mest udbredt blandt unge mænd, der træner i motions- og fitnesscentre.

Derfor har både danske og internationale myndigheder de seneste 15 år haft betydeligt fokus på brugen af steroider i fitnessmiljøerne.

Det er især den formodede relation til aggressiv adfærd, vold og kriminalitet, der har givet steroiderne et dårligt ry.

I medierne bliver steroider ofte sat i forbindelse med groteske og overnaturlige bodybuildere eller personer, der pludselig går amok i ukontrollerede raserianfald – såkaldt '(ste)roid rage'.

Selvom man ikke har kunnet påvise en kausal sammenhæng, har flere undersøgelser fundet korrelation mellem brug af steroider og asocial, aggressiv eller voldelig adfærd.

Eksempelvis fandt man i [en norsk undersøgelse](#) fra 2009 blandt unge værnepligtige, at de personer, som havde brugt steroider, typisk havde haft en problematisk opvækst og oftere havnede i problemer og skænderier i eksempelvis nattelivet.

Andre undersøgelser tegner et noget andet billede af den typiske steroidbruger. I en stor [amerikansk spørgeskemaundersøgelse](#) blandt næsten 2.000 brugere af steroider fandt man, at den gennemsnitlige steroidbruger var en hvid mand på cirka 30 år, han var veluddannet og med en indkomst over det amerikanske gennemsnit.

LÆS OGSÅ: Korrelation eller kausalitet: Hvornår er der en årsagssammenhæng?

Steroider, ikke kun for eliteatleter

Forskellen i resultaterne fra de to undersøgelser har selvfølgelig en del at gøre med forskellene i de design, som de to forskergrupper anvendte. Men det afspejler samtidig den store forskellighed, der findes blandt brugere af steroider.

Fra forskningslitteraturen ved vi for eksempel, at det ikke kun er eliteatleter, der bruger steroider, men også utålmodige teenagere, vægtløftere, midaldrende mænd, bodybuildere, dørmænd, politifolk, modeller, soldater og mandlige strippere.

Man bliver nemt forvirret over den mangfoldighed, der beskrives, og det er ikke lige til at afgøre, om man skal være bekymret eller ej.

For eksempel fortæller det, at vi kender til den sport, folk dyrker, eller det erhverv, de har, os ikke ret meget om, hvad der karakteriserer deres måde at bruge steroiderne på.

LÆS OGSÅ: Bliver musklerne altid stærkere, når de bliver større?

er især udbredt blandt unge mænd.

- Blandt disse steroidbrugere er det muligt at identificere fire idealtyper: YOLO-, atlet-, velvære- og eksperttypen. De to første er i højere risiko for at udvikle et misbrug end de to sidste.

Anabole steroider

Anabole androgene steroider, som stofferne rettelig hedder, er en familie af hormoner, der omfatter det mandlige kønshormon testosteron og en række syntetisk fremstillede afarter.

Denne type hormoner har både vævsopbyggende (anabole) og maskuliniserende (androgene) effekter, men i fitnessmiljøerne anvendes de primært for deres evne til at øge muskelvæksten og -styrken.

Foruden de præstationsfremmende virkninger eksisterer der en række kendte bivirkninger, såsom forhøjet blodtryk, bumser, formindskede testikler og adfærdændringer

Fire idealtyper

For at få et bedre overblik, udviklede vi derfor en model med fire grundtyper af brugere af anabole steroider. Formålet var at levere en teoretisk forståelsesramme, der bevæger sig ud over de specifikke karakteristika, der hører til for eksempel dørmænd, bodybuildere eller teenagere.

Det gjorde vi ved at beskrive nogle mere generelle træk hos brugerne på baggrund af deres tilgang til steroider og måden, de bruger dem på i fitness- og styrketræningsmiljøerne.

Vi tog udgangspunkt i den tyske sociolog Max Webers [idealtypemethodologi](#), som kort fortalt går ud på at udvælge »bestemte, typiske træk ved virkeligheden, så der fremkommer en meningsfuld, sammenhængende og overskuelig helhed«.

En idealtipe repræsenterer således hverken empiriske enkeltpersoner eller noget, der er særligt efterstræbelsesværdigt, men er derimod et redskab til bedre at forstå virkeligheden.

Det empiriske fundament under typologien er 37 kvalitative interviews med tidligere og nuværende steroidbrugere samt en gennemgang af den internationale forskningslitteratur – herunder etnografiske feltstudier og biografier skrevet af for eksempel tidligere bodybuildere.

Resultatet er fire idealtyper fordelt omkring de to akser **risiko** og **effektivitet** (se figuren herunder). Disse to begreber var gennemgående i materialet, eftersom det viste sig, at alle steroidbrugere på den ene eller den anden måde forholder sig til de gevinster og risici, der er forbundet med at bruge steroider.

LÆS OGSÅ: [Steroider påvirker indlæring og hukommelse](#)



Det er blandt andet ønsket om at opnå den perfekte krop, der driver nogle – primært mænd – til at tage anabole steroider. (Foto: A_Lesik/Shutterstock)



Design: Human Enhancement Drugs Network, Birmingham City University, Public Health Institute (IJMUI) and Aalborg Anbødoping (Aalborg Kommune, DK)

Kilder: Christiansen, Vinther & Liokafos. 2017. Drugs: Education, Prevention and Policy, 24, 295-305.

Find mere information på www.humanenhancementdrugs.com

Gruppen af folk, der tager anabole steroider, kan overordnet set inddeles i disse fire typer: YOLO, atlet, velvære og ekspert – hver med deres karakteristika. (Illustration: www.humanenhancementdrugs.com)

YOLO: Blind for konsekvenserne

Som det fremgår, er der to højrisikotyper og to lavrisikotyper. Den første af de to højrisikotyper er **YOLO-typen**. YOLO er en forkortelse af »You Only Live Once«.

Udtrykket er udbredt i ungdomskulturen, hvor hashtagget #YOLO kan bruges til at beskrive (og retfærdiggøre) en særligt risikofyldt adfærd eller livsstil. YOLO-typen optræder ofte i mediebilledet og er kendetegnet ved at leve et liv i overhalingsbanen uden megen bekymring for, hvad morgendagen bringer.

YOLO-typen er utålmodig og vil have hurtige resultater i træningscenteret, samtidig med at han har et begrænset fokus på at undgå bivirkninger. Hans viden om steroider er ikke stor, men det, han ved, ved han fra træningskammerater og 'de store fyre' i centeret.

YOLO-typen er typisk yngre end de andre typer og har generelt en eksperimenterende livsstil, som foruden steroider indeholder fester, alkohol og stoffer.

Frem for kun at søge efter årsagen til aggressivitet og vold i steroidernes farmakodynamik, er den risikofyldte livsstil sandsynligvis et bedre udgangspunkt til at forklare, hvorfor YOLO-typen er mere tilbøjelig til at havne i slagsmål end de andre typer.

LÆS OGSÅ: [Doping giver usikre mænd selvtillid](#)

Atlet: Ekstremt konkurrenceminded

Atlet-typen er den anden af de to højrisikotyper. Hos denne type består det risikofyldte liv ikke i manglende bekymring for helbredet, men i at steroider og andre præstationsfremmende stoffer i store mængder er en forudsætning for at kunne klare sig i sin sport – typisk bodybuilding.

Atlet-typens hovedfokus er at opnå den bedst mulige konkurrenceform, og derfor planlægges både trænings- og diætregimer nøje i overensstemmelse med sæsonen.

For at denne målsætning kan realiseres, er det nødvendigt at kombinere de rigtige steroider i de rette (oftest store) mængder med andre præstationsfremmende stoffer (for eksempel væksthormon og insulin), samtidig med at alkohol og stoffer undgås.

Atlet-typen får typisk sin viden fra andre i bodybuildermiljøet eller fra for eksempel læger eller andre eksperter, som han sparrer med.

LÆS OGSÅ: [Dopingbrugere: Ønsket om den perfekte krop går forud for alt andet](#)



Anabole steroider kan indtages på så forskellige måder som piller, indsprøjtninger, plastre eller cremer. (Foto: Shutterstock)

Velvære: Undertrykkelse af aldringstegn

Som den ene af de to lavrisikotyper går **Velvære-typen** efter moderate kropslige ændringer, og han er derfor heller ikke så fokuseret på høj effektivitet.

Velvære-typen er forfængelig med sit udseende, og hans hovedfokus er æstetik, velvære og livskvalitet. Derfor kombineres steroiderne nogle gange med væksthormon med henblik på for eksempel at forebygge og hele skader.

Velvære-typen ønsker ikke at gamble for meget med sit helbred og søger derfor at opnå viden og indsigt i steroidernes virkninger gennem kompetente personer i sin omgangskreds eller på online-fora, hvor andre brugere deler deres erfaringer.

Samtidig er Velvære-typen typisk ældre end de andre typer, eftersom et af motiverne for at bruge steroider er at undertrykke aldringstegn.

LÆS OGSÅ: [Forsker: Den rigtige kost kan bremse kroppens aldring](#)

Ekspert: Nysgerrighed driver værket

Den sidste af de to lavrisikotyper, **Ekspert-typen**, hører man sjældent om i medierne. Steroiderne indgår hos denne type som en del af et kropsprojekt, der er affødt af en grundlæggende nysgerrighed over for, hvad kroppen er i stand til med hjælp fra medicin.

Ekspert-typen gør en dyd ud af at optimere gevinsterne (han vil have højst mulig effektivitet), samtidig med at han ønsker at reducere de skadelige effekter.

Han gør derfor, hvad han kan for at sætte sig grundigt ind i tingene og ved en masse om steroidernes virkning på kroppens fysiologi og deres måde at interagere med andre præstationsfremmende stoffer på.

Han finder typisk sin viden i flere forskellige kilder, som også inkluderer videnskabelige artikler. Ekspert-typen er meget opmærksom på bivirkninger og ønsker at beskytte sit helbred bedst muligt.

Denne forsigtighed viser sig eksempelvis ved, at han monitorerer sit helbred (for eksempel ved jævnlige blodtryksmålinger) og søger at rette op på afvigelser – eventuelt i samarbejde med sin læge.

Ekspert-typen giver ofte råd til andre brugere om for eksempel skadereducerende initiativer, og han henter gerne anerkendelse for sin viden på dette område.

LÆS OGSÅ: [Forskellige kulturer vil have samme kropstyper](#)

Typologi kan målrette forebyggelse og behandling

Med de fire typer placeret i en matrix får man et koncentreret overblik over de forskellige og nogle gange modsatrettede tilgange til brugen af steroider (se figuren nederst), som for eksempel kommer til udtryk i de norske og amerikanske undersøgelser, vi nævnte ovenfor.

Formålet med typologien har således været at udvikle et redskab, der kan hjælpe os til at komme til en bedre forståelse af de forskellige tilgange til og måder at bruge steroider på i motions- og fitnessmiljøerne.

Som det fremgår, repræsenterer de fire idealtyper tilgange eller måder at **bruge** steroider på. Men det er klart, at selve brugen indebærer en risiko for **misbrug**.

Det står samtidig klart, at de to højrisikotyper – YOLO- og Atlet-typen – har større risiko for at udvikle sig til misbrugere på grund af henholdsvis et mere ukontrolleret brug (YOLO-typen) og et intensivt forbrug med høje doser af steroider (Atlet-typen).

Typologien kan således – udover at kvalificere forebyggelsesinitiativer samt målrette oplysnings- og holdningskampagner – fungere som et nyttigt værktøj til misbrugskonsulenter og andre, der arbejder med unge i risikozonen for at påbegynde brug af steroider.

En version af denne artikel blev oprindeligt udgivet i Gymnasieskolernes Idrætslærerforenings medlemsblad [GISP](#).



Det er især unge mænd, som gør brug af anabole steroider for at sætte ekstra skub i processen med at øge muskelmassen. (Foto: Shutterstock)

ForskerZonen

Denne artikel er en del af [ForskerZonen](#), som er stedet, hvor forskerne selv kommer direkte til orde. Her skriver de om deres forskning og forskningsfelt, bringer relevant viden ind i den offentlige debat og formidler til et bredt publikum.

ForskerZonen er støttet af Lundbeckfonden.



Design: Human Enhancement Drugs Network, Birmingham City University, Public Health Institute (LJMU) and Aalborg AntiDoping (Aalborg Kommune, DK)

Kilde: Christiansen, Vinther & Liokafos. 2017. Drugs: Education, Prevention and Policy, 24, 295-305.

Find mere information på www.humanenhancementdrugs.com

Her er forskellene på de fire grupper af steroide-brugere, vi typisk ser.
(Illustration: www.humanenhancementdrugs.com)

Lyt på Videnskab.dk!



Hver uge laver vi digital radio, der udkommer i form af en podcast, hvor vi går i dybden med aktuelle emner fra forskningens verden. Du kan lytte til den nyeste podcast i afspilleren herunder eller via en podcast-app på din smartphone.

Har du en iPhone eller iPad, kan du finde vores podcasts i [iTunes](#) og afspille dem i Apples [podcast app](#).

Bruger du Android, kan du med fordel bruge [SoundClouds app](#).

Du kan se alle vores podcast-artikler [her](#) eller se hele playlisten [på SoundCloud](#)



[Videnskab.dk](#)

Forskere er bange for sex

 SOUNDCLLOUD

Share

[Cookie policy](#)

3K

Se kommentarer