



Bodyweight Diet®

Det du behöver veta om

Peptides

Av Kennet Båth



Introduktion – Peptides

Peptider har på kort tid blivit ett av de mest omtalade ämnena inom träning, anti-aging och hälsa. De beskrivs som nästa stora trend efter kosttillskott och hormonterapi, och lovar allt från snabbare återhämtning och ökad fettförbränning till förbättrad sömn, hud och vitalitet. Men bakom alla löften finns också komplex biologi, juridiska gråzoner och risker som många inte känner till. Jag ser inte peptider som vår snittkund skall använda, men ni kommer att höra mycket om det så jag tänkte ge lite grundkunskap.

I sin enklaste form är peptider små kedjor av aminosyror — kroppens egna budbärare — som styr en rad viktiga processer: hormonproduktion, cellreparation, immunförsvar och ämnesomsättning. De finns naturligt i kroppen men kan även framställas syntetiskt. Vissa används inom sjukvården, till exempel för sårläkning eller hormonbehandling, medan andra säljs som "forskningskemikalier" för träning och anti-aging, ofta utan godkännande som läkemedel.

Den snabbt växande marknaden har gjort att många börjar experimentera med peptider utan att förstå hur de fungerar, vad som är lagligt och vilka konsekvenser felanvändning kan få. Precis som med hormoner kan effekten vara kraftfull — men också oförutsägbar.

I den här guiden går vi igenom vad peptider egentligen är, vilka typer som finns, hur de påverkar kroppen, risker och biverkningar, samt vad lagen faktiskt säger. Vi avslutar med att slå håll på vanliga myter. Syftet är inte att uppmuntra användning, utan att ge dig saklig och tydlig kunskap så att du kan förstå den växande peptidtrenden — och fatta informerade beslut.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Peptides guiden – lär dig att förstå hur du kan påverka din motivation och lyckas bättre

- **Kapitel 1** - Vad är peptider
- **Kapitel 2** - Olika typer av peptider
- **Kapitel 3** - Effekter & fördelar
- **Kapitel 4** - Risker & biverkningar
- **Kapitel 5** - Juridiska regler i Sverige och EU
- **Kapitel 6** - Användning & dosering
- **Kapitel 7** - Myter & fakta

peptides

Kapitel 1 – Vad är peptider?

Peptider är korta kedjor av aminosyror – byggstenarna i allt protein i kroppen. Där vanliga proteiner ofta består av hundratals aminosyror, innehåller peptider färre än 50. Denna skillnad gör att peptider kan ha mer specifika och riktade biologiska effekter, vilket är en av anledningarna till att de blivit så intressanta inom medicin, hälsa och träning.

I kroppen fungerar peptider som signalmolekyler. De skickar budskap mellan celler, styr hur olika system aktiveras och påverkar bland annat ämnesomsättning, immunförsvar, hormonproduktion, hjärnfunktion och cellreparation. Vissa peptider bildas naturligt i kroppen, andra kan framställas syntetiskt i laboratorier för medicinska eller kommersiella syften. Ett känt exempel är insulin, som är en naturlig peptid och livsviktig för blodsockerreglering.

En vanlig missuppfattning är att peptider är något "nytt" eller konstgjort, men i själva verket har de funnits i våra kroppar sedan urminnes tider. Det nya är möjligheten att framställa och använda dem på ett mer riktat sätt – till exempel för att påverka tillväxthormon, öka återhämtning, förbättra hudens elasticitet eller minska inflammation. Just den här precisionen är också det som gör peptider så attraktiva för både medicinsk forskning och prestationsinriktad träning.

Peptider delas ofta in i olika kategorier beroende på funktion:

tillväxtstimulerande, reparativa, hormonreglerande, hudförbättrande eller fettförbrännande. Olika peptider påverkar olika system i kroppen, och effekten kan därför skilja sig kraftigt mellan individer.

Det är viktigt att förstå att peptider inte är kosttillskott i vanlig mening. De är biologiskt aktiva ämnen som kan påverka kroppens hormoner, celler och signalvägar på djupet. Därför kräver de respekt, kunskap och försiktighet. Många peptider är dessutom föremål för lagstiftning och reglering, vilket betyder att fel användning kan vara både hälsofarlig och olaglig.

Sammanfattningsvis: Peptider är kroppens egna budbärare — små men kraftfulla molekyler med potential att påverka allt från fettförbränning och återhämtning till åldrande och välmående. Deras växande popularitet handlar inte bara om resultat, utan också om att de representerar en ny gräns mellan naturens egen kemi och avancerad bioteknik.

“Peptider fungerar som kroppens egna budbärare. De berättar för cellerna vad de ska göra — snabbare, tydligare och mer effektivt.”

Kapitel 2 – Olika typer av peptider

Det finns många olika typer av peptider, och varje grupp har sin egen funktion i kroppen. Vissa påverkar hormonproduktionen, andra stimulerar vävnadsreparation eller förbättrar hudens kvalitet. Inom både medicin och fitnessvärlden används de för olika syften — men det är viktigt att komma ihåg att majoriteten inte är godkända som kosttillskott eller läkemedel för allmän användning. Nedan följer en översikt av de vanligaste typerna och vad de gör i kroppen.

1. Tillväxtstimulerande peptider

Dessa peptider påverkar frisättningen av kroppens eget tillväxthormon (HGH). De används ofta i samband med fettförbränning, återhämtning och muskeluppbyggnad. Genom att stimulera kroppens naturliga hormonproduktion försöker man efterlikna de effekter som annars uppnås med syntetiskt tillväxthormon, men med mer kontrollerad påverkan.

Vanliga exempel är **CJC-1295** och **Ipamorelin**. Användare rapporterar ofta förbättrad sömn, ökad energi, snabbare återhämtning och fettminskning. Dessa peptider är särskilt populära bland personer som tränar regelbundet eller vill förbättra kroppssammansättningen.

2. Muskelbyggande peptider

Dessa peptider fokuserar på att öka proteinsyntesen, vilket kan bidra till ökad muskelmassa och styrka. De kan även minska katabolism (nedbrytning av muskelvävnad) efter hård träning.

Exempel är **GHRP-6** och **IGF-1 LR3**. De används ofta av atleter och kroppsbyggare som ett alternativ till anabola steroider. Effekten beror dock mycket på träning, kost och individuell känslighet.

3. Reparativa peptider

Den här gruppen är särskilt intressant för personer med överbelastningsskador, artros, ledproblem eller långvarig träningsvärk. Reparativa peptider stödjer läkning av vävnad, senor och ligament, och kan även påskynda återhämtning efter operation eller trauma.

Två välkända exempel är **BPC-157** och **TB-500**. De används inte bara inom träningskretsar, utan har också studerats inom medicin för sin potentiella effekt på sårhäkning och inflammation.

4. Hudförbättrande peptider

Den kosmetiska industrin har länge använt peptider i krämer, serum och kosttillskott. De här peptiderna stimulerar kollagenproduktion och kan förbättra hudens elasticitet, minska rynkor och stärka hudbarriären.

Kollagenpeptider är ett exempel som intas oralt, medan andra som Argireline används i hudvård. Dessa peptider är lagliga och vanliga i skönhetsprodukter, även om effekterna kan variera.

Kapitel 2 – Olika typer av peptider

5. Fettförbrännande peptider

Vissa peptider påverkar ämnesomsättningen direkt och kan bidra till ökad lipolys (fettförbränning). De används ofta tillsammans med kost och träning för att förbättra kroppssammansättningen.

Ett exempel är **AOD-9604**, som utvecklats för att stimulera fettförbränning utan att påverka blodsockernivåer eller muskelmassa. Även om forskningen är begränsad, har intresset ökat snabbt de senaste åren.

Sammanfattning

Peptider kan delas in i olika kategorier utifrån deras primära biologiska funktion. Vissa är medicinskt godkända och används under noggrann kontroll, medan andra befinner sig i juridiska gråzoner eller är förbjudna. Det är viktigt att förstå att alla peptider inte är likadana, och att deras effekter varierar kraftigt mellan individer. Deras potential är stor — men det är lika viktigt att förstå var gränsen går mellan medicinsk behandling och prestationshöjande experiment. I nästa kapitel går vi igenom vad man faktiskt kan förvänta sig av peptider: deras effekter, men också deras begränsningar.



Kapitel 3 – Effekter & fördelar

Anledningen till att peptider har blivit så uppmärksammade inom träning, hälsa och anti-aging är att de kan påverka kroppens egna system i stället för att helt ersätta dem, vilket är fallet med exempelvis hormontillskott. Genom att stimulera processer som redan finns i kroppen — såsom tillväxt-hormonfrisättning, vävnadsreparation eller kollagenbildning — kan peptider ge märkbara effekter på energi, återhämtning och välbefinnande. Det är dock viktigt att förstå att resultaten varierar beroende på vilken typ av peptid som används, dosering, ålder, livsstil och träningsnivå. Nedan följer de vanligast rapporterade effekterna.

1. Förbättrad återhämtning och prestation

Många peptider är kända för att påverka kroppens regenerativa processer. De kan bland annat öka proteinsyntesen, påskynda läkning av mikroskador i muskler och vävnader samt förbättra sömnkvaliteten. Detta kan ge kortare återhämtningstid mellan träningspass och en känsla av ökad fysisk ork.

Till exempel rapporteras användare av **BPC-157** ofta uppleva snabbare läkning av överbelastningsskador, medan **CJC-1295** och **Ipamorelin** kan förbättra återhämtning genom ökad tillväxthormonfrisättning.

2. Ökad fettförbränning och förändrad kroppssammansättning

Fettförbrännande peptider kan stimulera lipolys — alltså nedbrytning av fettceller — och på så sätt påverka kroppens förmåga att använda fett som energikälla. Det handlar inte om "mirakelresultat" utan om en potentiell förstärkning av effekten från rätt kost och träning.

En del användare upplever minskad fettmassa utan att tappa muskelmassa, något som är svårt att åstadkomma enbart med kaloriunderskott.

3. Förbättrad ledhälsa och vävnadsläkning

Reparativa peptider har fått stor uppmärksamhet bland både elitidrottare och äldre personer eftersom de kan stödja läkning av senor, ligament och brosk. Detta kan minska smärta, förbättra rörlighet och göra det lättare att fortsätta träna trots tidigare skador.

TB-500 och **BPC-157** är de mest kända i denna kategori.

4. Hud, hår och åldrande

Hudförbättrande peptider stimulerar kollagenproduktion och kan bidra till att huden blir fastare, mer elastisk och återfuktad. Vissa upplever minskade rynkor, förbättrad hudstruktur och snabbare sårlekning.

Kollagenpeptider är lagliga och vanligt förekommande i kosttillskott och hudvårdsprodukter. Effekten är ofta subtil men märkbar över tid.

Kapitel 3 – Effekter & fördelar

5. Energi, libido och välbefinnande

Tillväxtstimulerande peptider har även visat sig påverka humör, energi och libido. Många användare beskriver en känsla av ökad vitalitet och bättre återhämtning även mentalt. För personer i medelåldern kan detta upplevas som en "föryngrande effekt", vilket är en stor anledning till den ökande efterfrågan inom anti-aging.

Viktigt att förstå

Effekterna varierar mellan individer. Peptider är inte genvägar till resultat utan potentiella förstärkare av en hälsosam livsstil. De ger sällan märkbara resultat utan rätt kost, träning och sömn.

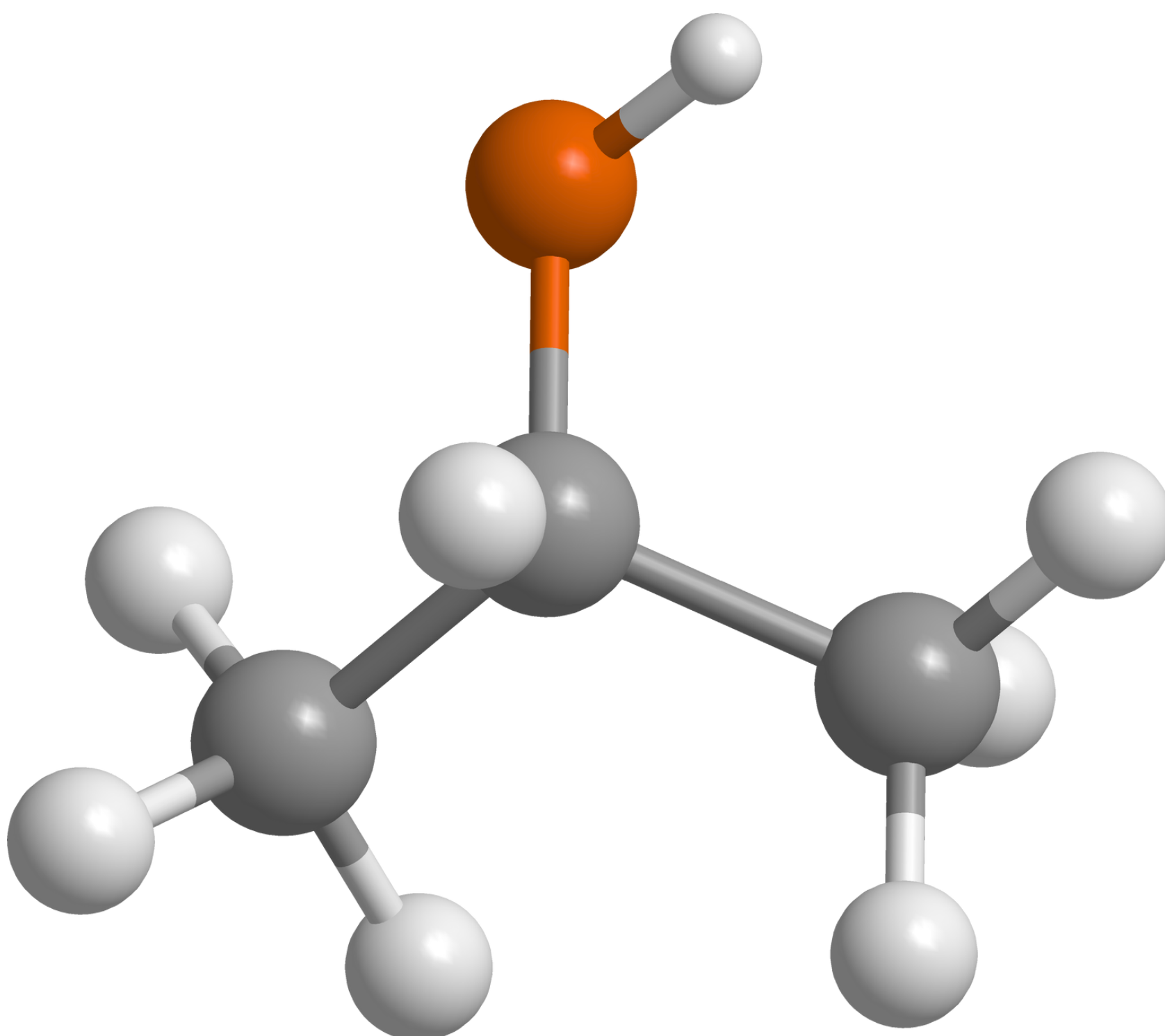
Dessutom är inte alla effekter vetenskapligt fastslagna i stora kliniska studier — mycket av informationen kommer från användarrapporter, mindre studier och erfarenheter från träningsvärlden.

Sammanfattning

Peptider kan i bästa fall ge:

- Ökad återhämtning och energi
- Förbättrad kroppssammansättning
- Minskad ledvärk och bättre rörlighet
- Starkare hud, hår och naglar
- Höjd livskvalitet och vitalitet

Men de är inga mirakelkurer och ska förstås i sitt rätta biologiska och juridiska sammanhang. I nästa kapitel tittar vi på den andra sidan av myntet: risker, biverkningar och vad som kan gå fel vid felaktig användning.



Kapitel 4 – Risker & biverkningar

Trots att peptider ofta beskrivs som något "naturligt" är de biologiskt aktiva ämnen som kan påverka flera av kroppens system på djupet. Precis som med hormoner kan felaktig användning få konsekvenser som är både fysiska, psykiska och juridiska. Många glömmer att peptider inte är kosttillskott, utan substanser som i många fall ligger nära gränsen till läkemedel eller dopingklassade preparat.

Effekterna kan variera stort mellan individer — en dos som ger positiva resultat för en person kan ge kraftiga biverkningar för en annan. Dessutom finns skillnader i kvalitet mellan produkter, eftersom mycket säljs via oreglerade nätbutiker utan kontroll.

Vanliga rapporterade biverkningar

- Vattensamling och svullnad – framför allt i händer och fötter, vilket kan upplevas obehagligt.
- Ökad aptit – flera tillväxtstimulerande peptider påverkar hungerregleringen.
- Stickningar och rodnad – vid injektionsstället, ofta ofarligt men kan vara irriterande.
- Förhöjt blodsocker – vissa peptider kan påverka insulin- och glukosnivåer.
- Huvudvärk och yrsel – kan uppstå vid obalanserad hormonpåverkan.
- Sömnstörningar – paradoxalt nog kan vissa peptider som förbättrar sömn hos vissa ge motsatt effekt hos andra.

Hormonell påverkan och långsiktiga effekter

Tillväxtstimulerande peptider kan påverka kroppens endokrina system — alltså hormonsystemet. Vid långvarig användning utan medicinsk övervakning kan detta leda till obalanser, till exempel förändrad produktion av kroppseget tillväxthormon, insulinresistens eller rubbningar i könshormoner.

En vanlig missuppfattning är att peptider är "mildare" än steroider. Även om deras påverkan ofta är mer indirekt kan de fortfarande ha djupgående effekter på hormonnivåer, vilket gör okontrollerad användning riskabel.

Risker kopplade till administration

De flesta prestationshöjande peptider tas via subkutana injektioner (under huden). Det innebär risk för:

- Infektioner vid dålig hygien
- Inflammation vid injektionsstället
- Felinjektion (till exempel i blodkärl)
- Ojämn upptagning och svårighet att dosera exakt

Eftersom dessa produkter sällan är medicinskt kontrollerade är det också vanligt med förorenade eller felmärkta substanser, vilket ökar risken för biverkningar ytterligare.

Kapitel 4 – Risker & biverkningar

Juridiska konsekvenser

Många peptider är klassade som dopingmedel eller icke godkända läkemedel i Sverige och EU. Innehav, bruk eller försäljning kan därför vara olagligt och leda till straffrättsliga konsekvenser. Inom idrotten kan användning resultera i avstängning och diskvalificering. Eftersom mycket säljs via nätet från oreglerade aktörer finns även en risk för bedrägerier — produkterna kan innehålla helt andra ämnen än det som står på etiketten.

Psykologiska effekter

Vissa användare rapporterar förändrat humör, ökad irritabilitet, trötthet eller energisvängningar vid användning. Detta kan bero på hormonella förändringar eller obalans i signalsubstanser. Även placeboeffekter och förväntningar kan påverka upplevelsen.

Sammanfattning

Även om peptider kan ha potentiella positiva effekter är de inte riskfria. Felaktig användning kan leda till både kort- och långsiktiga hälsoproblem, infektioner, hormonella störningar och juridiska konsekvenser.

Riskkategori	Exempel på problem	Konsekvens
Fysiologisk påverkan	Vattensamling, hunger, huvudvärk, insulinpåverkan	Obalans i kroppens system
Injektionsrisker	Infektion, inflammation, doseringsfel	Fysiska komplikationer
Kvalitet och renhet	Felmärkta produkter, föroreningar	Oförutsägbara biverkningar
Juridiska problem	Dopingklassning, olagligt innehav	Böter, straff eller avstängning
Psykologisk påverkan	Humörsvängningar, oro, energidippar	Mental påverkan

Precis som med alla substanser som påverkar kroppen kräver peptider respekt, kunskap och försiktighet. I nästa kapitel tittar vi närmare på vad lagen faktiskt säger — och varför juridiken kring peptider är lika viktig att förstå som den biologiska effekten.

“Till skillnad från hormontillskott stimulerar många peptider kroppens egna processer i stället för att ersätta dem.”

Kapitel 5 – Juridiska regler i Sverige & EU

Peptider befinner sig i en juridisk gråzon i stora delar av världen. De är inte olagliga i sig, men deras användning, marknadsföring och försäljning är ofta reglerad eller förbjuden beroende på syfte och typ av peptid. För den som överväger att använda eller köpa peptider är det därför avgörande att förstå vad som faktiskt är lagligt – och vad som inte är det.

1. Läkemedelsklassning

I Sverige regleras peptider i huvudsak av Läkemedelsverket. Många peptider räknas som icke godkända läkemedel, vilket innebär att de inte får säljas, marknadsföras eller användas för humant bruk utan särskilt tillstånd.

Detta gäller framför allt tillväxtstimulerande och muskelbyggande peptider, som **CJC-1295**, **Ipamorelin** och **GHRP-6**.

Otillåten försäljning eller innehav av sådana peptider kan betraktas som brott mot läkemedelslagen och leda till böter eller fängelsestraff.

2. Forskningskemikalier – en juridisk gråzon

En del företag kringgår regler genom att sälja peptider som så kallade "research chemicals" eller forskningskemikalier. De är då märkta med text som:

"Not for human consumption" Detta betyder i praktiken att de får säljas, men inte användas på människor. Om en person använder dem ändå, särskilt i prestationshöjande syfte, kan det ändå räknas som lagbrott.

Dessa produkter är dessutom oreglerade, vilket innebär hög risk för felmärkning, föroreningar eller helt fel innehåll.

3. Dopingklassning

World Anti-Doping Agency (WADA) har klassat flera peptider som dopingmedel, bland annat tillväxtstimulerande varianter och IGF-derivat.

För tävlingsidrottare innebär detta att användning kan leda till avstängning, diskvalificering och disciplinära åtgärder, även om peptiden inte är olaglig i civilrättslig mening.

I Sverige omfattas detta även av Riksidrottsförbundet och dopinglagen. Tester kan påvisa flera peptider i kroppen, och det spelar ingen roll var eller hur de införskaffats.

"Peptider är inte en genväg. De är en växel – och den fungerar bara om du trampar själv."

Kapitel 5 – Juridiska regler i Sverige & EU

4. EU och internationell lagstiftning

Inom EU är lagstiftningen inte helt harmoniserad. Vissa peptider är förbjudna i alla medlemsländer, andra regleras nationellt. I flera EU-länder är import via nätet olaglig, även om produkten i sig är laglig i ursprungslandet. Det innebär att beställning från utländska webbutiker kan stoppas i tullen, och i vissa fall leda till rättsliga påföljder.

5. Straff och konsekvenser i Sverige

- Brott mot läkemedelslagen: böter eller fängelse i upp till 2 år.
- Grovt brott: upp till 6 års fängelse.
- Dopingbrott: böter eller fängelse upp till 2 år, och vid grovt brott upp till 6 år.
- Idrottslig avstängning och registrering i dopingregister.

Dessutom kan du som privatperson förlora försändelser i tullen utan ersättning och hamna i utredning även om produkten köpts ”lagligt” online.

Sammanfattning

Område	Status i Sverige/EU	Konsekvenser
Läkemedelsklassade peptider	Olagligt att sälja eller använda utan tillstånd	Straff enligt läkemedelslagen
Forskningskemikalier	Lagligt att sälja – inte att använda	Risk för rättslig påföljd och beslag
Dopingklassade ämnen	Förbjudna i idrott, upptäckbara i tester	Avstängning och dopingregister
Import	Ofta förbjudet eller begränsat	Tullbeslag, utredning, ev. straff

Viktigt att förstå

Det juridiska ansvaret ligger alltid på användaren. Även om en produkt säljs lagligt på nätet betyder det inte att du får använda den. I Sverige och stora delar av EU är användning av prestationshöjande peptider utan medicinsk indikation förbjuden eller starkt reglerad.

Det är därför avgörande att skilja mellan vad som marknadsförs som ”lagligt” och vad som faktiskt är lagligt i praktiken.

Kapitel 6 – Andvändning & dosering

Att använda peptider är inte detsamma som att ta ett vanligt kosttillskott. Det handlar om biologiskt aktiva substanser som påverkar kroppens signalsystem. Inom sjukvård sker användning under noggrann medicinsk övervakning — med exakta doser, sterila injektioner och tydlig uppföljning. Utanför vården finns däremot inga sådana kontroller, vilket är en stor riskfaktor.

Det här kapitlet beskriver hur peptider används i medicinskt godkända sammanhang, så att du får en tydlig förståelse för hur det bör gå till — inte hur det ofta görs illegalt eller oreglerat.

1. Administrationssätt

Subkutan injektion

Det vanligaste sättet att administrera prestationsinriktade peptider är via subkutan injektion (under huden). Det görs ofta i fettvävnad på buken eller låren.

- Fördelar: Snabbt upptag i blodet, relativt stabil effekt.
- Nackdelar: Risk för infektion, felinjektion, irritation.
- Kräver: Sterila nålar, desinfektion, korrekt injektionsteknik.
-

Inom vården ges denna typ av injektioner av utbildad personal eller under uppsikt av läkare.

Intramuskulär injektion

Mindre vanligt men förekommer i vissa medicinska behandlingar. Injektionen ges direkt i en muskel.

- Fördel: Långsammare, jämnare frisättning.
- Nackdel: Mer invasivt, högre risk för felinjektion och smärta.

Oral administrering

Vissa peptider, som kollagenpeptider, kan tas oralt i form av pulver eller kapslar. Dessa bryts ner i matsmältningen och påverkar kroppen indirekt.

- Fördel: Enkelt och lagligt för vissa typer.
- Nackdel: Begränsad effekt jämfört med injektioner.

Topikal (hudapplicering)

Hudförbättrande peptider används ofta i krämer och serum, där de verkar lokalt i huden.

- Fördel: Enkel användning, få biverkningar.
- Nackdel: Ytlig effekt – påverkar inte kroppen systemiskt.

“Peptider kan förstärka din träning – men de kan aldrig ersätta den.”

Kapitel 6 – Andvändning & dosering

2. Dosering i medicinska sammanhang

I sjukvården bestäms doseringen utifrån patientens tillstånd, ålder, vikt, syfte och behandlingsmål. Doseringen kan variera från mikrogram (μg) upp till milligram (mg) per dag, och följs upp med blodprover och medicinsk kontroll.

Exempel på typiska principer inom vården:

- Låga startdoser → gradvis justering över tid.
- Regelbunden utvärdering av effekt och biverkningar.
- Tydlig behandlingstid med uppehåll mellan kurer.
- Alltid sterila injektioner och dokumentation.

Utanför vården saknas ofta denna struktur, vilket ökar risken för överdosering, hormonell obalans och infektioner.

3. Förvaring och hantering

Peptider är känsliga för värme och ljus, och kräver korrekt förvaring.

- Öppnade vialer förvaras kallt (ofta i kylskåp).
- Blandade lösningar har begränsad hållbarhet.
- Fel förvaring kan förstöra molekylen och förändra dess effekt.

Många illegala produkter transporteras under dåliga förhållanden, vilket innebär att innehållet kan vara instabilt eller helt verkningslöst.

4. Säkerhet och sterila rutiner

Medicinsk användning innebär:

- Engångsnålar och desinfektion vid varje injektion.
- Aldrig återanvändning av vialer eller sprutor.
- Korrekt kassering av nålar.
- Noggrann hygien för att undvika infektioner.

Illegala användningsmiljöer saknar ofta denna standard, vilket är en viktig orsak till komplikationer.

5. Viktig slutsats

Skillnaden mellan medicinskt övervakad användning och självadministrering utan kontroll är enorm. Den ena sker med läkare, labbtester och säkerhet — den andra med chansningar, forumråd och ofta produkter med tveksam renhet. Även om vissa peptider kan ge märkbara effekter är det långt ifrån riskfritt. Fel dos, dålig hygien eller föroreningar kan orsaka infektioner, hormonrubbningar, leverskador eller permanenta biverkningar.

“Peptider är inte magi — de är biologi. Men när de används rätt kan biologi vara kraftfullare än många tror.”

Kapitel 6 – Andvändning & dosering

Sammanfattning

Administrationssätt	Vanligt användningsområde	Riskenivå	Kommentar
Subkutan injektion	Tillväxtstimulerande peptider	Hög	Kräver sterila rutiner och kunskap
Intramuskulär injektion	Medicinska behandlingar	Hög	Endast under medicinsk övervakning
Oral	Kollagenpeptider, vissa tillskott	Låg	Lagligt, begränsad effekt
Topikal (hud)	Hudvård och kosmetik	Låg	Lokal effekt, ej systempåverkan



Kapitel 7 – Myter & fakta

Peptider omges av en nästan mytisk aura i träningsvärlden. Många ser dem som en genväg till snabbare resultat, yngre hud och bättre prestation. Men lika mycket av det som sprids på nätet är överdrifter, missuppfattningar eller rena lögnar. I det här kapitlet reder vi ut de vanligaste myterna – och ställer dem mot vad som faktiskt är känt i forskning och juridik.

Myt 1: "Peptider är naturliga – alltså ofarliga."

Falskt.

Att något förekommer naturligt i kroppen betyder inte att det är ofarligt i höga doser. Hormonliknande ämnen kan påverka flera system samtidigt: ämnesomsättning, blodsocker, hjärta, hormonnivåer och immunförsvar. Fel dos eller dålig produktkvalitet kan orsaka allt från hormonell obalans till infektioner.

Fakta: Peptider är biologiskt aktiva substanser och ska hanteras med samma respekt som läkemedel.

Myt 2: "Man bygger muskler bara genom att ta peptider."

Falskt.

Peptider är ingen genväg som ersätter träning. De kan möjligen förstärka effekten av rätt träning och kost, men utan dessa grundpelare händer i princip ingenting.

Fakta: Muskelbyggande peptider fungerar bäst i kombination med styrketräning och korrekt näring — inte i stället för dem.

Myt 3: "Peptider är lagliga om man köper dem som forskningskemikalier."

Falskt.

Att en produkt säljs lagligt betyder inte att den är laglig att använda. I Sverige och stora delar av EU är användning av prestationshöjande peptider utan medicinskt tillstånd förbjuden och kan ge straffrättsliga konsekvenser.

Fakta: Läkemedelslagen och dopinglagen gäller även om du köpt produkten online från ett annat land.

Myt 4: "Allt som säljs online är säkert."

Falskt.

Stora delar av marknaden är oreglerad. Analyser har visat att många peptidprodukter innehåller fel dos, orenheter eller helt andra ämnen än vad etiketten anger. Dessutom saknas ofta information om renhet, hållbarhet och säkerhet.

Fakta: Peptider bör endast användas under medicinsk kontroll med kända och certifierade produkter.

Myt 5: "Peptider syns inte på dopingtester."

Falskt.

World Anti-Doping Agency (WADA) testar aktivt för flera typer av peptider. Många är upptäckbara i blod och urin även lång tid efter användning. Idrottare kan därför bli avstängda även om användningen skett långt innan tävling.

Fakta: Många peptider är dopingklassade och testas regelbundet i tävlingssammanhang.

Kapitel 7 – Myter & fakta

Myt 6: "Peptider kan ersätta en hälsosam livsstil."

Falskt.

Det finns inga genvägar som kan ersätta kost, sömn, träning och återhämtning. Peptider kan möjligen ge en extra skjuts — men de kan inte kompensera för ohälsosamma vanor.

Fakta: Peptider är inte en lösning i sig. De fungerar bäst som ett stöd i ett redan hälsosamt liv.

Sammanfattning – Myter vs Fakta

Myt	Fakta
Peptider är ofarliga eftersom de är naturliga	De kan påverka flera system och orsaka biverkningar
Du bygger muskler bara genom att ta peptider	Kräver träning, kost och återhämtning
Forskningskemikalier är lagliga att använda	Kräver träning, kost och återhämtning
Allt online är säkert	Stora delar av marknaden är oreglerad och riskfylld
Peptider syns inte på dopingtester	Många är spårbara och dopingklassade
Peptider ersätter en hälsosam livsstil	De kan endast förstärka effekten av en redan bra grund

Peptider är en kraftfull men komplex kategori av substanser. De kan ge verkliga effekter — på återhämtning, fettförbränning, vävnadsreparation och hud — men kommer också med risker, juridiska begränsningar och ofta orealistiska förväntningar.

Den här guiden har gett dig en tydlig och nyanserad bild:

- Vad peptider är och hur de fungerar.
- Vilka typer som finns och vad de används till.
- Vilka risker och juridiska regler som gäller.
- Vad som är fakta och vad som är myt.

Oavsett om du är tränande, coach eller bara nyfiken är det viktigt att förstå: peptider är inte magi — och de är definitivt inte riskfria. Den bästa strategin för långsiktig hälsa är fortfarande träning, bra kost, sömn och tålamod.

Kunskap är det starkaste verktyget — inte genvägarna.

Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?



Bodyweight Diet

Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program



Gå ner 1 kg i veckan

Du kommer att gå ned 4, 8 eller
12 kilo i ditt program



Pengarna tillbaka garanti

Om du inte går ned 1 kilo per
vecka under ditt program



Livstidsmedlemskap

Obegränsad tillgång till appen
och alla program



Träning

400+ övningar med suspension,
miniband, kroppsvikt, hantlar
och gymtrustning



Recept

400+ måltider med högt
proteininnehåll, lågkolhydrat,
glutenfritt, veganskt och
vegetariskt



Behålla vikten program

Specialprogram för att behålla
vikten



Klimakterieprogram

Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet



Andropaus program

IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



Nyhetsbrev

Håll dig uppdaterad om det
senaste inom träning, fasta, kost
och motivation



Full support

Vi svarar på alla dina frågor
inom 24 timmar



Bodyweight Diet



Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, vikt nedgång, styrka och energi. www.bodyweight.diet