

Genvej til sundhed

Midt i Ugen nr. 18 17. oktober 2007
Af FoodDTU

Usunde kostvaner og manglende fysisk aktivitet er nutidens helt store problem i både Europa, USA og flere andre lande. Sygdomme, dårlig livskvalitet og for tidlig død er nu konsekvensen for millioner af mennesker.

Størstedelen af den voksne befolkning i Danmark er på deres arbejdsplads i mange timer hver dag, og det er derfor oplagt at sætte ind hos virksomhederne hvis udviklingen skal vendes og sunde madvarer gøres til en naturlig del af befolkningens hverdag.

På Fødevarerinstitutionen, DTU arbejder cand. brom og Ph.d.-studerende Anne Dahl Lassen sammen med flere kolleger fra FoodDTU på at omdanne arbejdspladskantiner til platforme for sunde spisevaner. Ud over de konkrete effekter af øgede tilbud om frugt og grønt ser Anne Dahl Lassen også på hvordan processen foregår og hvordan de forskellige interessenter som medarbejdere, ledelse og kantinepersonale motiveres til at satse mere på sundhed.



Anne Dahl Lassen jonglerer med frugt. I blandt andet projekt "6 om dagen" har Anne Dahl Lassen og kolleger demonstreret, at kantiner kan fungere som genvej til sundhed ved at sætte fokus på udbuddet og prissætningen af frugt og grønt.

Hun forklarer: "Der er sket et stort skred i opfattelsen af medarbejdernes sundhed, og mange virksomheder føler nu medansvar for de ansattes trivsel og livskvalitet. De fleste kantiner har nu sunde tilbud i form af frugt og grønt og næste trin er at udgangspunktet for alle retterne, også varme retter og smørrebrød, bør være sundt, så indtagelse af grøntsager og salat ikke kun foregår, når det aktivt vælges til".

Anne Dahl Lassen har blandt andet forsket i hvordan prisstrukturen i kantinen påvirker personalets valg af madvarer og fundet nogle overraskende resultater, blandt andet relateret til forskellen på mænd og kvinder. 80 % af de adspurgte kvinder sagde, at de bestræber sig på at spise sundt, når de vælger mad i kantinen, mens kun 48 % af mændene siger det samme.

Det er i sig selv måske ikke overraskende, men i kantiner med buffetordning viser det sig faktisk, at den mad der ender på mændenes tallerkner faktisk oftere er sundere end kvindernes. Samtidigt er det gennemsnitlige energiindtag for begge køn ikke nødvendigvis højere med buffetordninger.

Anne Dahl Lassen siger: "Modsat hvad man kunne forvente spiser ansatte i kantiner med buffetordning i gennemsnit mere frugt og grønt end medarbejdere i kantiner med disk-servering."

"Tilsyneladende tager folk gerne snackgrønt og frugt i forbindelse med frokosten så længe det ikke medfører en merpris, mens et prissat æble i en disk sjældent bliver valgt. Derfor kan kantiner med diskservering overveje at sælge salat og frugt sammen med andre retter for at fremme måltidets overordnede sundhedsprofil".