



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Hälsan skiftar

en grupp skiftarbetares förutsättningar för hälsosamma kostvanor på  
arbetsplatsen

Sanna Andersson och Camilla Ling

Rapportnummer:	VT13-75
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet. IKG243
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2013
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Claes Bergman



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-75
Titel:	Hälsan skiftar - en grupp skiftarbetares förutsättningar för hälsosamma kostvanor på arbetsplatsen
Författare:	Sanna Andersson och Camilla Ling
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet. IKG243
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Claes Bergman
Antal sidor:	37 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2013
Nyckelord:	Förutsättningar, förändring, hälsa, kostvanor, skiftarbetare.

## Sammanfattning

Denna studie hade som syfte att ta reda på om skiftarbetarna på ett större företag inom tillverkningsindustrin följer riktlinjerna för frukt och grönt och fisk enligt Livsmedelsverket (2013b) när det gäller kostvanor och vad de skulle önska för hjälp eller förutsättningar för att kunna förändra om de anser sig behöva det. Detta utifrån att det kan vara svårt att själv genomföra en förändring av sina kostvanor.

Utefter en enkätundersökning och två fokusgruppsintervjuer blev resultatet gällande respondenternas kostvanor att dessa speglar svenskarnas i stort. Deras konsumtion av fisk, frukt och grönt ligger under de fastställda rekommendationerna men på samma nivå som resten av befolkningen. Gällande antal mål per dag hos respondenterna nådde nästan hela gruppen upp till rekommendationerna, men det går tyvärr inte att utläsa vilka måltider det rör sig om. När det gällde hjälp och förutsättningar för att kunna förändra sina kostvanor så önskade de tillgång till nyttig mat till ett bra pris, bland annat i restaurangen på arbetsplatsen men även i automaterna. Matrasten är också något respondenterna önskar kunde vara längre, och att det skulle finnas möjlighet till femminuters pauser där mellanmål skulle kunna intas. Genom att utgå från de anställdas egna önskemål så kommer troligen förändringarna att uppskattas mer då de anställda känner att deras åsikter faktiskt blir hörda. Slutligen önskas fler studier som utgår ifrån vad de som arbetar skift önskar för att förbättra arbetsplatsen och deras hälsa.

## Innehåll

Förord.....	4
Introduktion.....	5
Syfte.....	6
Frågeställningar.....	6
Bakgrund.....	6
Vårdshälsoorganisationens definition av hälsa.....	6
Förekomsten av skiftarbete idag.....	6
Vad säger lagen om skiftarbete?.....	7
Den biologiska klockan störs av skiftarbete.....	7
Äta och sova, hur det påverkar varandra.....	9
Kostråd för skiftarbetare.....	10
Svenska näringsrekommendationer och Livsmedelverkets riktlinjer.....	11
Företag och företagshälsovården.....	12
Metod.....	12
Studiens upplägg.....	12
Urval.....	13
Datainsamling.....	13
Kvantitativ enkätundersökning.....	13
Kvalitativa fokusgruppsintervjuer.....	14
Databearbetning och analys.....	15
Resultat.....	15
Enkät.....	15
Fokusgruppsintervjuerna.....	19
Diskussion.....	21
Metoddiskussion.....	21
Resultatdiskussion.....	22
Matvanor.....	22
Förslag till stöd vid arbetsplatsen.....	24
Slutsatser.....	26
Referenser.....	28
Bilagor.....	32

# Förord

Denna studie blev möjlig då vi genom vår praktikplats på Feelgood fick möjligheten att komma till en arbetsplats i Göteborg och hålla fyra kostföreläsningar för skiftarbetare. Det var i samband med dessa föreläsningar som vi fick möjlighet att lämna ut enkäten som ligger till grund för studien.

Vi vill börja med att tacka Anna Lindberg, hälsoutvecklare på Feelgood, som var vår handledare under praktiken. Hon var den som tog första kontakten med arbetsplatsen för vår räkning. Vi vill också tacka de två kanalcheferna för att vi fick komma och vi vill även tacka arbetslagen som kom och lyssnade på oss och fyllde i våra enkäter. Vi vill dessutom tacka alla som ställde upp på våra fokusgruppsintervjuer. Vi har upplevt alla medverkande väldigt tillmötesgående och hjälpsamma. Slutligen vill vi tacka vår handledare Christina Berg för engagerat och konstruktivt handledande.

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Camilla/Sanna</b>
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

# Introduktion

I dagens moderna 24-timmars samhälle ställs det stora krav på olika branschers tillgänglighet och möjlighet till att utföra, handla och konsumera olika aktiviteter och varor under dygnets alla timmar. Enligt Nenzén (2007) har skiftarbete blivit vanligare inom fler branscher än de traditionella områdena industri och sjukvård. Dels för att tillgodose ökade behov och krav på tillgänglighet och dels beroende på den ökade konkurrensen i samhället. Trots flera årtionden av skiftarbete har forskning visat att människokroppen inte har förmågan att helt anpassa sig till dagens 24-timmars samhälle (Lowden, Moreno, Holmbäck, Lennernäs & Tucker, 2010). Kroppens anpassningsförmåga till annorlunda dygnsrytmer har visat sig vara sämre än vad man tidigare trott (Nenzén, 2007). Vissa personer har lättare att ställa om till nattarbete men generellt är det svårt att anpassa kroppen till en ny dygnsrytm. Ändå arbetar var femtonde person regelbundet natt och var tredje utanför kontorstid (8-16) i Sverige idag.

Kroppens inre biologiska klocka är väl programmerad när det kommer till ämnesomsättning och sömn (Lennernäs & Wiberg, 2006). Kostvanor har stor betydelse för att hålla sig frisk då bland annat övervikt är förknippat med flera olika sjukdomar. Skiftarbete i sig har visat öka risken för ohälsa (Karlsson, Knutsson & Lindahl, 2001). Det har även visat sig ha en negativ påverkan på vikt och en ökad risk för övervikt vilket är en av flera riskfaktorer för metabolt syndrom. Dåliga kostvanor på detta kan öka risken för ett flertal olika sjukdomar. Skiftarbete ställer därmed stora krav på bra kostvanor. Livsmedelsverket (2013b) rekommenderar tre huvudmål och två-tre mellanmål per dag. De förespråkar också mat av bra kvalitet och att tid avsätts till att kunna äta i lugn och ro. Livsmedelsverket (2007) har tagit fram rapporten "Bra mat på jobbet" där de kommer med råd och rekommendationer angående bra mat under olika arbetsformer, där både skiftarbete och arbete på udda tider ingår. Rapporten ligger i linje med de satta nationella folkhälsomålen, och främst målområde tio som inbegriper goda matvanor men också målområde fyra som handlar om hälsa i arbetslivet. Detta utifrån att arbetet har stor påverkan på både den psykiska och sociala hälsan, likaså goda matvanor (Statens folkhälsoinstitut, 2010).

Tidigare kartläggningar på företaget av kostvanorna gällande regelbundenhet och innehåll hos denna studies skiftarbetare har visat att 44% bedömer sina kostvanor som dåliga (Anna Lindberg, personlig kommunikation 2013-04-23). Eftersom skiftarbete är såpass vanligt är deras kostvanor ett intressant ämne att studera. Studiens författare anser dock att det finns för få studier som belyser vad som skulle kunna hjälpa skiftarbetarna att förbättra deras kostvanor utifrån deras perspektiv och önskemål. Stressforskningsinstitutet (2010a) menar att detta är ett viktigt ämne att titta närmare på och utveckla forskningen så att hälsan hos skiftarbetare främjas. Genom att utgå ifrån skiftarbetarnas egna önskemål kan nya möjligheter och förutsättningar skapas för framtida hälsoåtgärder och hälsopromotivt arbete anpassat efter skiftarbetarnas önskemål och behov. De som arbetar skift är inte en homogen grupp, alla arbetsplatser är dessutom inte lika och därmed är förutsättningarna inte desamma för alla. Det

är därför viktigt att kartlägga olika arbetssituationer för att kunna anpassa de befintliga råden till varje arbetsplats och dess individer.

## Syfte

Syftet med studien är kartlägga om skiftarbetarna på ett större företag inom tillverkningsindustrin följer riktlinjerna från Livsmedelsverket (2013b) när det gäller konsumtionen av frukt och grönt och fisk. Syftet är också att undersöka vad för hjälp de skulle önska om de vill göra en förändring av sina kostvanor och vilka förutsättningar som då skulle underlätta. Detta utifrån att det kan vara svårt att själv genomföra en förändring av sina kostvanor.

## Frågeställningar

Hur ser kostvanorna ut hos en grupp som arbetar 4-skift på ett tillverkningsföretag?  
Om de vill förbättra sina kostvanor vad önskar de att företaget och eller företagshälsovården skulle kunna erbjuda dem?

## Bakgrund

### Världshälsoorganisationens definition av hälsa

Enligt Världshälsoorganisationens (2003) definition är hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom. Hälsodeklarationen betonar tydligt att både fysiska, psykiska och sociala faktorer har betydelse för varje individs hälsa. För en god hälsa och minskad ohälsa ingår också faktorerna boende, arbetsliv, ekonomiska möjligheter och socialt nätverk som en stor betydelse för socialt välbefinnande (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Folkhälsoarbete består av två komponenter, att förebygga sjukdom och främja hälsa. Det bör bygga på vad som håller människor friska och där har människans arbete och kostvanor stor betydelse.

### Förekomsten av skiftarbete idag

Skiftarbete är numera vanligt förekommande i vårt samhälle och förekommer inte enbart inom industrin eller sjukvården (Atkinson, Fullick, Grindey, Macleren & Waterhouse, 2008). Anpassningen som sker till vårt 24-timmars samhälle ställer nya krav på arbetstiderna. Enligt Nenzén (2007) har skiftarbete blivit allt vanligare i både USA och Europa. Under de senaste 20 åren har antalet skiftarbetare fördubblats i Europa. Uppskattningsvis arbetar 13-20% av alla arbetare i USA och Europa natt (Lennernäs, 2010). Enligt Boivin, Tremblay & James (2007) arbetar 15-30% av befolkningen i industriländerna utanför normal dagtid. I Sverige

arbetar 28% av kvinnorna skift och motsvarande siffra för männen är 22% enligt en Arbetsmiljöundersökning från 2005 publicerad av Statistiska centralbyrån och Arbetsmiljöverket (Stressforskningsinstitutet, 2010a). Nattarbete är dock vanligare hos männen än hos kvinnorna (14% jämfört med 9%). Nenzén (2007) hävdar att utifrån den utveckling och det behov av skiftarbete i Sverige idag har det lett till att var tredje arbetare har ett schema som sträcker sig utanför vanlig kontorstid (08-16) och var femtonde anställd arbetar regelbundet natt. När nattpass och skiftarbete infördes i Sverige skedde det utan större motstånd. När skiftarbete infördes på arbetsmarknaden var de psykiska och fysiska påfrestningarna inte lika utforskade och undersökta som idag. Åsikten var då att kroppen var mycket anpassningsbar till olika arbetstider och att det gick lätt att vända på dygnsrytmen vid skiftarbete (Stressforskningsinstitutionen, 2010). Senare forskning har dock visat att så är inte fallet (Duchon & Keran, 1990).

## Vad säger lagen om skiftarbete?

För att värna om de anställdas rättigheter har Arbetsmiljöverket kommit med en förordning om vilka lagar och regler som gäller för arbetstid, raster och vila (Arbetstidslagen, 2011). Enligt lagen ska möjligheten för att bedriva nattarbete användas så restriktivt som möjligt, men inom industrin anses det finnas goda skäl till att bedriva nattarbete. Generellt får den totala arbetstiden under en period av sju dagar inte överstiga 48 timmar. Hur arbetstiden tas ut finns det inga bestämmelser om, det vill säga när på dygnet eller under vilka veckodagar. Detta innebär att en vecka kan bestå av fyra dagar med 12-timmars arbete. Bestämmelser angående nattarbetets längd, dygnsvila och veckovila finns däremot. Nattarbete avses när det normalt utförs minst tre timmar av arbetet under natt, och med natt avses perioden mellan klockan 22.00 och klockan 06.00. När det kommer till raster under arbetstid finns det ingen lag som anger hur lång rasten ska vara, dock finns det riktlinjer som förespråkar en rast på minst 30 minuter under en arbetsdag. Denna rast bör ske senast efter fem timmars arbete. De riktlinjer som finns säger att antal raster, deras längd och förläggningen ska anpassas utifrån olika arbetsplatser och deras situationer. Hur det ser ut där maten intas finns det heller inga regler eller lagar för, dock är en trivsamt miljö önskvärd (Arbetstidslagen, 2011). Som Maria Lennernäs säger så har ”måltiden tyvärr ingen stark ställning i arbetslivet och räknas sällan eller aldrig till arbetsmiljöområdet, trots att felätande orsakar belastningsskador på metabolismen.” (Lennernäs, 2010, s. 2088).

## Den biologiska klockan störs av skiftarbete

Alla levande varelser även människan har en inbyggd biologisk klocka (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Denna klocka talar om för oss att vi ska vara aktiva dagtid och sova nattetid och ser till att kroppen har en dygnsrytm på 24 timmar. Den förutsäger även regelbundet återkommande händelser och ser till att fysiologiska processer sker vid rätt tidpunkt (Lennernäs, 2010). Den ser till att hushålla med kroppens resurser, synkronisera våra aktiviteter med omgivningen, hantera oförutsedda förändringar i omgivningen och memorera nya regelbundet återkommande händelser som till exempel nya mattider. Människokroppen är alltså gjord för att vara aktiv på dagen och vila på natten och

därmed också för att inta energi under dagen och fasta under natten. Att äta och sova på oregelbundna och fel tider stör den biologiska klockan och kroppens rytm. Detta kan vara en bidragande orsak till metabola syndromets komponenter insulinresistens, typ 2-diabetes, hypertoni, hyperlipidemi, fetma och ett försvagat immunsystem. Levnadsvanorna i dagens 24-timmarssamhälle äventyrar hjärnans förmåga att upprätthålla den biologiska rytmen med förutsägbara återkommande måltider och händelser som är i fas med kroppens metabola tillstånd. Experimentella studier som gjorts med nattmåltider och glukosbelastning bekräftar att nattätande inte är gynnsamt för metabolismen. Även i studier med icke skiftarbetare associeras oregelbundna måltider med metabola problem (Lennernäs, 2010). De som äter oregelbundet har högre risk för viktökning, försämrad glukostolerans och andra sjukdomar som ingår i det metabola syndromet än de som vanligen äter fem eller fler regelbundna mål per dag (Fabry & Tepperman, 1970; Sierra-Johnson, Undén, Linstrand, Rosell, Sjögren, Kolak, De Faire, Fisher & Hellénus, 2008).

Dygnsrytmen har en central betydelse för ätandet, bland annat så påverkas tidpunkten då vi vill äta av tidpunkten på dygnet (Lennernäs, 2010). Hormonella signaler från perifera vävnader skickar signaler om kroppens nutritionsstatus till centra i hypotalamus, som kontrollerar hunger och mättnad i förhållande till dygnsrytmen. Skiftarbete och oregelbundna arbetstider ger en ökad risk för metabol ohälsa menar många forskare medan andra menar att sambanden är svåra att klargöra i epidemiologiska studier eftersom socioekonomiska faktorer inverkar (Lennernäs, 2010). Skiftarbete och särskilt när det inkluderar nattskift har effekter på näringsintaget (Morikawa, Miura, Sasaki, Yoshita, Yoneyama, Sakurai, Ishizaki, Kido, Naruse, Suwazono, Higashiyama & Nakagawa, 2008). Vilken typ av effekt och omfattning skiftarbete har på näringsintaget beror på ålder och hur länge man har arbetat skift. Det har till exempel föreslagits att nattarbete orsakar en konflikt mellan socialt bestämda måltider och kroppens biologiska rytmer av hunger, mättnad och metabolism (Lowden et al., 2010). Att äta under natten orsakar störningar i tarmarnas rörelser, påverkar matsmältningen, absorptionen och utnyttjandet av näringsämnen (Lowden et al., 2010). Ur ett psykologiskt perspektiv upplever många skiftarbetare en obalans i deras dagliga rutiner och då även måltiderna. Särskilt om de har kort tid mellan sina skift så konkurrerar tiden för mat, sömn och samvaro med familjen med varandra. Minskad social samvaro med andra kring måltider kan bli en negativ följd av skiftarbete (Stressforskningsinstitutet, 2010b). Dock är det svårt att ge kostrekommendationer till skiftarbetare eftersom man inte riktigt vet om skiftarbetare bör äta under natten eller inte (Lowden et al., 2010). Men också för att det inte är klarlagt vad för mat som borde ätas och vad som borde undvikas att ätas under natten. Det kan också vara så att näringsrik och välsmakande mat kanske inte är tillgänglig när man arbetare nattskift. Att äta på natten kan dock förbättra välbefinnandet men samtidigt försämra metabolismen.

En studie visar att under nattskift så bestäms tiden för måltid mer av när det är möjligt att äta än av när man faktiskt är hungrig (Lowden et al., 2010). Studien visar också att kall mat eller snacks föredrogs framför varm mat under natten, även om varm mat fanns tillgänglig. Detta visar på att småätandet som man ofta ser under nattskift inte bara är en effekt av begränsade resurser för att kunna äta varm mat. Det poängteras också att om skiftarbetare ska uppmuntras att vidmakthålla en särskild matvana på arbetet behöver det finnas möjlighet för det. Till



exempel att kunna få möjligheten att äta utanför arbetsplatsen med kollegor i en så trevlig och behaglig miljö som möjligt.

## Äta och sova, hur det påverkar varandra

Hur lite eller mycket sömn en person behöver varierar. Kroppens dygnsklocka är genetiskt betingad, det är anledningen till varför vissa lättare än andra klarar av att arbeta på oregelbundna tider eller på natten (Prevent, 2011). Dock lider många skiftarbetare av sömnbrist och sömnen är något som hänger tätt ihop med ätandet, det är till exempel svårt att somna hungrig och sömnbrist ökar aptiten och därmed energiintaget (Arendt, 2010; Harrington, 2001; Lennernäs 2010). Sömnrubbingar stör således dygnsrytmen och energiomsättningen vilket ett antal epidemiologiska studier visar ökar risken för övervikt och typ-2 diabetes. Att reducerad sömn leder till ett ökat BMI skulle kunna förklaras av att det sympatiska påslaget ökar, kortisolnivåerna och tyreoidhormonernas omsättning ändras, mättnadshormonet leptin minskar och det aptitstimulerande hormonet ghrelin ökar hos dem som sover för lite. Att vara konstant trött ger dessutom mindre ork för fysisk aktivitet och lägre energiförbränning (Lennernäs, 2010).

Under natten samspelar ghrelin och leptin och hämmar då hungerkänslorna och när vaknandet närmar sig sjunker serotoninhalten (Lennernäs, 2010). Dessa båda förändringarna stimulerar individen till att äta. Under morgonen är glukostoleransen större än under kvällen och natten (Abrahamsson et al., 2006). Insulininsöndringen och blodglukoshalten efter en måltid varierar under dygnet, insulininsöndringen blir mindre och blodglukoshalten högre efter en måltid som ätits under natten jämfört med en som ätits under dagen. Något annat som också varierar under dygnet är fettmetabolismen och den kan störas av sent kvälls- och nattätande. Orsaken till detta är att dagaktiva individer som människan lagrar energi och näringsämnen under natten och omsätter dem under dagen. Rubbingar i den ordningen kan leda till försämrad glukostolerans och ökning av blodlipiderna. Nattarbete stör således den naturliga dygnsrytmen. Detta på grund av att det finns ett samband mellan nattätande och höjt fasteblodssocker, höjt totalserumkolesterol, höjt LDL-kolesterol och sänkt HDL-kolesterol. Inom kostrådgivning och vid behandling av metabola syndromet borde betydelsen av att äta regelbundet och under dagtid poängteras mer. Detta eftersom när maten intas under dygnet har betydelse för flera metabola parametrar och energiomsättningen i kroppen. Vad, när och hur ofta vi äter påverkas av vår dygnsrytm, om vi är stressade eller inte och hur mycket vi sover. Livsrytmen i sin tur påverkar aptit och metabolism. Störd rytm, sömnbrist och stress kan leda till ett ökat sug nattetid efter energitäta produkter bestående av framförallt fett och socker.

Tidigt på morgonen före aktivitetsperioden når blodglukos en höjdpunkt, detta eventuellt för att individen ska orka vara aktiv och söka föda efter nattfastan (Lennernäs, 2010). Mättnadskänslorna är starkast under morgonen därför kan frukost ha en dämpande effekt på energiintaget under resten av dagen. Så det är ingen skröna att frukost är en viktig måltid. Kvällstid är mättnadskänslorna svagare och därför är det lättare att överäta under den tiden vilket kan ge en risk för fetma (Lennernäs, 2010). En studie gjord på personer som enbart

arbetar natt antyder att även efter två år av regelbundet nattarbete (fyra till sex dagars nattarbete per vecka) så hade glukos och insulinsekretionen bara delvis anpassat sig till nattarbetet (Lowden et al., 2010).

## Kostråd för skiftarbetare

Det finns inga vetenskapligt utprovade kostråd för skiftarbetare baserade på interventionsstudier (Lennernäs, 2010). De kostråd som finns idag baseras på observationsstudier, studier i kronobiologi och experimentella metabola studier. Råden är att minska eller undvika nattätande. Då kroppens ämnesomsättning är satt på sparlåga under natten och nedbrytningen av olika födoämnen, speciellt fett och protein tar längre tid, rekommenderas lättare föda under natten (Lennernäs & Wiberg, 2006). Kroppen gillar regelbundenhet och det är önskvärt att försöka hålla normala måltidstider trots skift- och nattarbete. De tider som förespråkas är att frukosten bör ätas mellan 07.00-09.00, lunch mellan 11.00-14.00 och middag mellan 17.00-19.00. Däremellan gärna några mellanmål för att undvika att bli alltför hungrig och riskera att överäta vid nästa måltid eller småäta mellan måltiderna. När det kommer till de råd och rekommendationer som finns gällande mat under nattpass ska ätande helst undvikas mellan tiderna 00.00-04.00 (Livsmedelsverket, 2007). Unga och personer som tränar hårt kan dock behöva äta även under natten för att orka arbeta och tillgodose sitt energibehov (Lennernäs & Wiberg, 2006). De flesta behöver dock inte äta under natten men många gör det ändå. En orsak kan vara för lite sömn, då känslan av sömnbrist lätt förknippas med hunger. Om ätande sker under natten är det mindre portioner som förespråkas, 1/3 av en vanlig portion rekommenderas på natten. Varm mat kan ge behagliga mättnadskänslor gentemot kall mat, men då gärna varm mat i form av soppa (Lennernäs & Wiberg, 2006). Den mat som rekommenderas i första hand på natten är lättare mat såsom fil eller yoghurt och flingor, smörgås med pålägg, varma soppor, frukt och grönsaker. Dryck under natten bör i första hand vara vatten, då läsk, juice och andra söta drycker innehåller mycket socker och onödiga kalorier, vilket kroppen har svårt att hantera under natten då metabolismen är lägre (Lennernäs, 2010). Som Knauth och Hornbergers (2003) reviewartikel pekar på har koffein en uppiggande effekt och därför bör kaffe och te endast drickas under nattpassets första två timmar. Det är bara den första koppen som ger en verklig uppiggande effekt (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Andra studier har dock visat på att flera koppar kan påverka dagsömnen efter nattpasset, då vissa är känsligare än andra för koffein (Lennernäs & Wiberg, 2006; Knauth & Hornberger, 2003).

Trots att det inte är helt klarlagt när skiftarbetare bör äta har Livsmedelverket (2007) kommit med rekommendationer angående måltidsordning för skiftanställda, se tabell 1.

**Tabell 1.** Rekommenderat måltidsmönster enligt Livsmedelsverket.

<b>Tid</b>	<b>Skiftanställd</b>	<b>Dagtidsanställd</b>
<b>KI: 4-8</b>	Ett mindre mellanmål om du börjar väldigt tidigt eller frukost innan du går och lägger dig efter ett nattskift.	Frukost
<b>KI: 9-10</b>	Frukost för den som startade dagen tidigt med ett litet mellanmål. Ett litet mellanmål, till exempel en frukt, för den som redan har ätit frukost.	Litet mellanmål ex. frukt
<b>KI: 11-14</b>	Lunch för den som jobbar dag eller frukost för den som vaknar efter att ha sovit.	Lunch
<b>KI: 15-16</b>	Litet mellanmål.	Litet mellanmål
<b>KI: 18-20</b>	Middag. På kvällspasset eller hemma före/efter jobbet om du jobbar natt/dag.	Middag efter jobbet
<b>KI: 22-24</b>	Måltid på jobbet för den som jobbar natt.	Undvik att äta något dessa timmar
<b>KI: 00-04</b>	Helst ingen mat alls eller bara något litet mellanmål.	Undvik att äta något dessa timmar

Källa: Livsmedelsverkets rapport Bra mat på jobbet (2007).

## Svenska näringsrekommendationer och Livsmedelverkets riktlinjer

Svenska näringsrekommendationerna (SNR) (2005) är anpassad för Sveriges befolkning och bygger på de vetenskapliga underlag som finns idag. Livsmedelsverket (2013b) grundar sig i SNR och de förespråkar en måltidsordning som bör vara jämt fördelad över dagen med frukost, lunch och middag och däremellan några mellanmål. Befolkningen rekommenderas att äta mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen vilket motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. De rekommenderar också att fisk äts två till tre gånger i veckan. Enligt Livsmedelsverkets (2013a) egen undersökning så är det:

- Två av tio som äter 500 gram frukt och grönsaker per dag, eller mer
- Tre av tio som äter fisk som huvudrätt två gånger per vecka
- Fyra av tio som äter för mycket socker

Utrymmesmat är en beteckning på livsmedel som inte bör ätas så ofta, det vill säga livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt. Här ingår bland annat godis, glass, kaffebröd, snacks, alkohol och söta drycker (Livsmedelsverket, 2004b). Förutom de enkla kostråden anser Livsmedelsverket att tid för att hinna äta i lugn och ro är viktigt (Livsmedelsverket, 2012). Matro påverkar mättnadskänslor och aptitregleringen (Livsmedelsverket, 2011). Matro kan handla om att det finns möjlighet till att äta ostört, att det finns tillgång till de förnödenheter som krävs för att äta, till exempel mikrovågsugn, bestick och porslin med mera och att lokalen är ren och fräsch. Det kan ses som små detaljer men de är viktiga för matron (Lennernäs & Wiberg, 2006). Hälsosam mat utgår i denna rapport från Livsmedelsverkets (2103a) rekommendationer gällande fisk, frukt och grönt och utrymmesmat.

## Företag och företagshälsovården

Arbetsplatsen är en mycket vanlig arena för att utveckla skador, men även för att förebygga sjukdomar och skador (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). För att främja bra hälsa och bra livsstilsvanor hos anställda har tidigare studier visat att bättre resultat uppnås där arbetsplatsen inkluderas (Karolinska Institutet, 2012). Detta innebär att arbetsgivaren bör vara aktiv i hälsoarbetet på flera plan. En aktör som också kan vara med och påverka för bättre hälsa och kostvanor är företagshälsovården (Karolinska Institutet, 2012). Genom ett samarbete mellan företaget och företagshälsovården kan företagshälsovården vara med och arbeta kring olika frågor som rör arbetsmiljön. Ett exempel kan vara att företagets personalmatsal erbjuder bra, näringsriktig och varierad mat. En bra förutsättning för bättre kostvanor vore också om restauranger eller cafeterior kunde hållas öppna även under nattpassen eller att automater med nyttiga livsmedel finns att tillgå (Knauth & Hornberger, 2003). Företagshälsovården bör omfatta förebyggande, identifiering och vård av hälsorisker som kan uppkomma genom att till exempel arbeta på udda tider och skift (Arbetshälsoinstitutet, 2011). Många hälsovårdsföretag erbjuder idag olika tjänster till sina kunder. Det kan innebära rena hälsoundersökningar av livsstil- och kostvanor eller att berätta om de risker som finns med skiftarbete, och vilka åtgärder som finns för att motverka riskerna. Företagen och företagshälsovården kan dock inte tvinga någon att delta eller medverka vid hälsoundersökningar, det är mot de etiska regler och lagar som finns gällande människans fria vilja (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Som Knauth och Hornberger (2003) kommit fram till så är riskerna med skiftarbete inte allmänt kända hos befolkningen. Ett bra samarbete mellan företagshälsovården och den enskilda individen är en bra förutsättning för att uppnå och/eller vidmakthålla en god hälsa (Stressforskningsinstitutet, 2010b). En egen förståelse för vad företagshälsovårdens tjänster kan göra för skillnad för individen är också en viktig komponent för ett lyckat samarbete för att förbättra individens hälsa. När det kommer till en individs hälsa och dess förutsättningar brukar begreppen empowerment och coping användas (Medin & Alexanderson, 2000). Empowerment beskrivs som människans egenmakt att hantera sin livssituation och att ta kontroll för sitt eget liv och sin hälsa. I denna rapport handlar det då om att de anställda ska få komma till tals och själva definiera sin situation för att kunna förbättra förutsättningarna för hälsosamma kostvanor. Coping handlar mer om hur individen hanterar framför allt påfrestande situationer i både privat- och arbetslivet. Till exempel hur arbetsplatsen ser ut är en förutsättning för att kunna ha makt över sin egen situation. Människor har olika copingförmågor som kan ses som antingen medfödda eller som copingstrategier som utvecklats utifrån olika erfarenheter genom livet (Medin & Alexanderson, 2000).

## Metod

### Studiens upplägg

Utifrån studiens syfte valdes en kvantitativ metod, studien kom att bli en enkätstudie (Andersson, 2006). En mindre pilotstudie av enkäten genomfördes, där sju utomstående

personer fick läsa igenom enkäten och komma med synpunkter på frågorna, formatet och upplägget. Detta för att reda ut svagheter och oklarheter i enkäten innan den delades ut till respondenterna för att få så tillfredställande svar som möjligt. Enkäten kompletterades senare med två fokusgrupper vilket även gav studien en kvalitativ ansats.

## Urval

Studien kom till efter ett samarbete med företaget Feelgood som arbetar med företagshälsovård där rapportförfattarna genomförde sin praktik och höll ett kostprojekt på en arbetsplats som innehar skiftarbete. Företaget har cirka 2700 anställda varav cirka 1000 personer arbetar skift. Projektet gick ut på att erbjuda anställda 4-skiftsarbetare kostföreläsningar. De anställda var uppdelade i fyra skiftlag som tillsammans bildade en kanal. Tre av kanalcheferna på företaget fick erbjudande från Feelgood om kostföreläsningarna, och två tackade ja. Totalt hölls fyra kostföreläsningar för fyra olika skiftlag. Föreläsningarna var frivilliga för de anställda att gå på och det var också frivilligt att fylla i enkäten. Av de 50 respondenterna i studien var de flesta män, könsfördelningen var 42 män och åtta kvinnor och åldern låg mellan 18-64 år. Fokusgruppsintervjuerna skedde efter att praktiken och kostprojektet var avslutat. För att få deltagare till fokusgruppsintervjuerna kontaktades de redan involverade kanalcheferna. Dessa tog kontakt med sina anställda och de som deltog i fokusgruppsintervjuerna tillhörde något av de fyra skiftlagen där enkäterna delades ut för att gå in på djupet i vissa frågor. Även här var medverkandet frivilligt. Totalt var det åtta personer som var intresserade av att medverka och deltagarna delades upp i två grupper. I den första gruppen var det tre kvinnor och tre män och i den andra gruppen två män.

## Datainsamling

### **Kvantitativ enkätundersökning**

Informationen samlades in via en enkät, som delades ut till skiftarbetarna. I det försättsblad som inledde enkäten stod det att enkäten var anonym där det istället borde ha stått konfidentiellt. Enkäten delades ut och samlades in i samband med de fyra föreläsningstillfällena som rapportförfattarna höll för de anställda. Fördelen med denna distributionsform är att normalt sett är svarsfrekvens ganska hög (Ejlertsson, 2005). Dessutom fanns det möjligheter för respondenterna att ställa eventuella frågor om sådant de tyckte var oklart i enkäten. Valet av enkät gjordes för att kostnaden per respondent är liten och det krävdes ingen stor arbetsinsats innan materialbearbetningen kunde påbörjas.

Enkäten bestod av 14 frågor varav de flesta hade fasta svarsalternativ, dock fanns det med tre öppna frågor eftersom mer utförliga och utvecklade svar önskades på dessa (se Bilaga 1). Vissa frågor togs ifrån Livsmedelsverkets rapport "Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna" (2004a) och upplägget och layouten till enkätens frågor har även inspirerats från denna rapport. Språket hölls enkelt och lättförståeligt för att undvika feltolkningar och

frågorna försökte hållas så neutrala som möjligt för att undvika att de skulle bli ledande. Frekvensfrågorna hade en skala på fem eller sju olika svarsalternativ, medan bedömningsfrågorna hade en skala som gick från mycket dåligt till mycket bra. Det var beräknat att ta cirka tio minuter att besvara enkäten. På försättsbladet till enkäten fanns ett följebrev där rapportförfattarna presenterade sig själva och förklarade syftet med undersökning. Där stod det även att det var frivilligt och anonymt att delta och en förklaring till hur enkäten skulle fyllas i. Språket i brevet formulerades på ett enkelt och lättförståeligt sätt så att alla skulle kunna ta till sig informationen vilket Eljertsson (2005) poängterar är viktigt.

Under planeringen av enkäten fanns Vetenskapsrådets fyra forskningsprinciper i åtanke (Eljertsson, 2005). Första principen informationskravet uppfylldes genom det följebrev som fanns på enkätens försättsida. I det informerades respondenterna om undersökningen, dess syfte och att det var frivilligt att delta. Samtyckeskravet fanns i åtanke när enkäten delades ut då respondenterna informerades om att det inte fanns något krav om att de måste fylla i enkäten. Enkäten var konstruerad så att inga enskilda individer skulle kunna identifieras och de enkäter som samlades in behandlades på ett sådant sätt att obehöriga inte skulle kunna ta del av dem, i enlighet med konfidentialitetskravet. Slutligen enligt nyttjandekravet så användes de uppgifter som samlades in via enkäten endast i denna studies syfte.

## **Kvalitativa fokusgruppsintervjuer**

Fokusgruppsintervjuerna avsåg en gruppdiskussion där ämnet var bestämt sedan innan och diskussionen var strukturerad med några förutbestämda frågor (se Bilaga 2) som deltagarna fick diskutera fritt runt (Wibeck, 2010). Moderatoren informerade deltagarna om att allt som sades skulle behandlas konfidentiellt och att deras åsikter skulle redovisas på gruppnivå. Moderatoren klargjorde också att denne inte tog någon ställning i ämnet och att denne inte heller var expert i ämnet. Tanken med fokusgrupperna var att de representerar ett tänkande samhälle i miniatyrform och i detta fall representerade fokusgrupperna skiftarbetarna på denna arbetsplats (Wibeck, 2010). Deltagarna i fokusgruppsintervjuerna informerades om att det var frivilligt att delta och hur informationen skulle användas och därigenom uppfylldes samtyckeskravet (Kvale, 1997).

Under de båda fokusgruppsintervjuerna närvarade båda rapportförfattarna, och både en mp3-spelare och en mobiltelefon med inspelningsmöjlighet användes för att spela in samtalen. Rapportförfattarna delade upp de två fokusgruppsintervjuerna mellan sig och antog ena gången rollen som moderator och andra gången en mer passiv roll och skrev minnesanteckningar över vad respondenterna svarade. Den första fokusgruppsintervjun pågick under cirka 28 minuter och sex personer närvarade varav tre kvinnor och tre män. Under den andra fokusgruppsintervjun närvarade två män och detta samtal tog 24 minuter. Dock fungerade inte inspelningen under samtalet, vilket upptäcktes i efterhand.

## **Databearbetning och analys**

Enkäterna sammanställdes och analyserades i SPSS. Efter inmatningen i SPSS analyserades och diskuterades de olika resultaten för att sammanställas i lättförståeliga diagram och tabeller som kunde användas i rapporten, dessa skapades i Excel.

Efter den första fokusgruppsintervjun transkriberade rapportförfattarna hälften var av inspelningen. Eftersom inspelningen inte hade fungerat under det andra samtalet så transkriberades inte detta utan anteckningarna renskrevs av den som tagit minnesanteckningarna. Det som var väsentligt för studiens syfte plockades ut och redovisades som en flytande text i rapporten. Transkriberingen genomfördes mellan nivå två och tre av transkribering, där nivå två innebär ordagrann transkribering och nivå tre innebär skriftspråksnormerad transkribering (Wibeck, 2010). Syftet med transkriberingen på nivå tre handlar om att återge det huvudsakliga innehållet i vad som sades, men utan att vara helt ordagrann som i nivå två. Då det endast var några få som deltog i samtalen skrevs deltagarna enbart ut som man eller kvinna för att efter inte kunna bli identifierade. De ljudinspelningar som upptogs raderades från respektive ljudkälla efter transkriberingen i samtycke med fokusgruppsdeltagarna. Den transkriberade texten och minnesanteckningarna sammanställdes och samtalen kring fråga ett och tre kategoriserades.

Enkätens öppna frågor sammanställdes och kategoriserades i tre kategorier utifrån respondenternas vanligaste förekommande svar. Dessa kategorier är regelbundenhet, innehåll och förutsättningar på arbetsplatsen. Fokusgruppsintervjuerna kategoriserades i två kategorier tillgänglighet och förutsättningar. Några specifika citat valdes ut från fokusgruppsintervjuerna för att lyfta fram det som sagts.

## **Resultat**

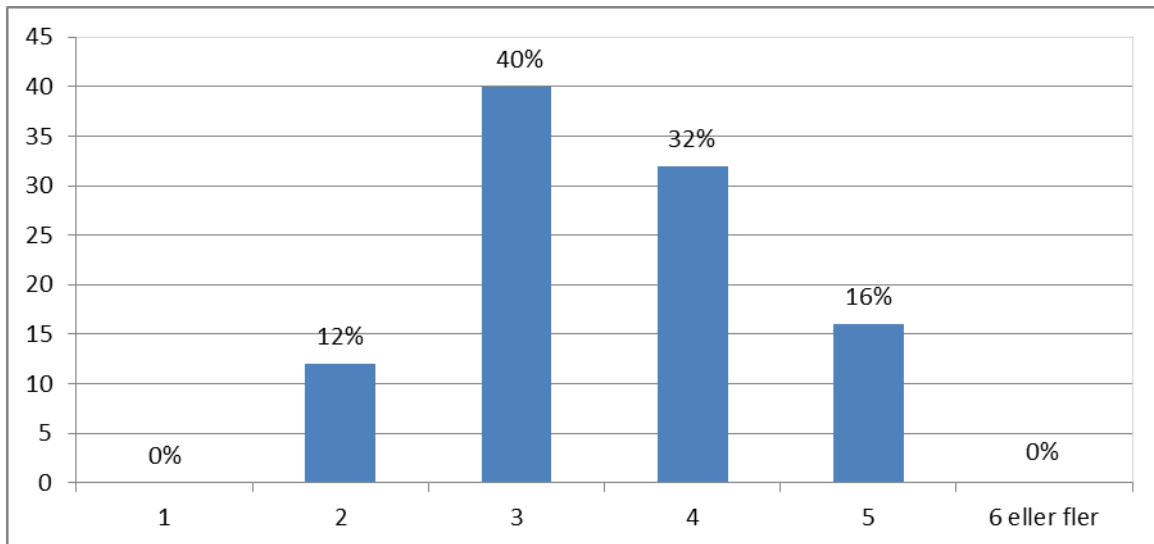
Enkäten besvarades av 50 respondenter och ingen enkät uteslöts. Dock fanns det ett bortfall på vissa frågor, men bortfallet anses inte tillräckligt stort för att påverka resultatet nämnvärt.

### **Enkät**

#### **Regelbundenhet**

Större delen av respondenterna (88%) anger att de äter tre mål eller fler per dag, se figur 1. Dock uppger de att regelbundenheten skiljer sig mellan en ledig dag och en arbetsdag. Det finns de som anser att de äter mer regelbundet när de arbetar, och de som anser att de äter mer regelbundet när de är lediga. De uppger också att de äter under natten när de arbetar natt men inte annars. Några uppger att de äter bättre när de är lediga och några att de äter nyttigare när de är lediga. De har också uppgett att de äter flera mål när de är lediga och att de äter annan

sorts mat än när de arbetar. En del uppger att de äter sämre när de arbetar på grund av stress. Tiden är det några som tar upp som en faktor, under lediga dagar styr de sina mattider själva. På arbetet är det mer anpassat efter produktionen.



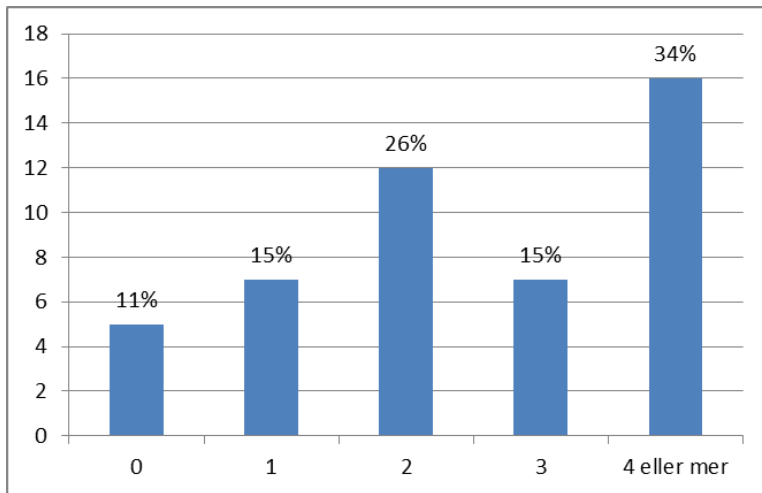
**Figur 1.** Respondenternas antal mål per dag (frukost, lunch, middag och mellanmål) (n=50).

Majoriteten av respondenterna (76%) anger att deras matrast är mindre än 30 minuter. Resterande svarade 30 minuter eller längre. Av de som anger att de har mindre än 30 minuter rast var det 60% som ansåg att de inte har tillräckligt lång tid för att hinna äta i lugn och ro. Motsvarande siffra för alla respondenter var 51%.

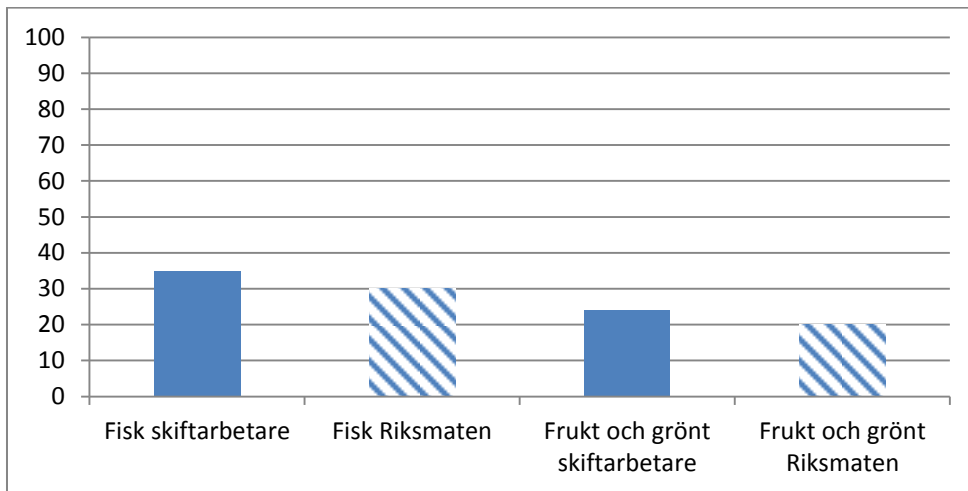
## Innehåll

Många respondenter skulle vilja äta mer regelbundet, balanserat, nyttigare och de skulle vilja äta mer fisk, frukt och grönsaker och mindre skräpmat. Några önskar att det skulle finnas fler valmöjligheter på arbetet. Att äta mindre portioner är något som en del lyfter fram som önskvärt. Vad gällande konsumtionen av kaffe/-te under nattpass anger 75% av respondenterna att de dricker två eller fler koppar, se figur 2. När det kommer till intaget av fisk och 500 gram frukt och grönt hos respondenterna är det många som inte når upp till Livsmedelsverkets (2013b) riktlinjer för dessa livsmedel. Resultatet visar på att det inte är någon stor skillnad i intaget av dessa livsmedel mellan skiftarbetarna i studien och svenska folket i allmänhet enligt "Riksmaten 2010-2011", Livsmedelsverket (2013b), se figur 3.





**Figur 2.** Respondenternas konsumtion av antal koppar kaffe/te under ett nattpass (n=47).



**Figur 3.** Respondenternas intag av fisk och frukt och grönt i jämförelse med svenska folket enligt Riksmaten 2010-2011. Källa: Livsmedelsverket, (2013b).

Av 47 svarande respondenter är det sex stycken (12%) som aldrig tar med sig hemlagad mat till arbetet. Tolv respondenter (26%) tar med sig en till två gånger i veckan och 29 respondenter (62%) anger att de tar med sig tre till fyra gånger eller mer per vecka.

Av 47 svarande respondenter så är det 20 stycken (40%) som anger att de aldrig äter på restaurang under arbetsveckan. 22 stycken (47%) anger att de äter på restaurang en till två gånger per vecka, och fem stycken (11%) tre eller fyra eller mer per vecka.

För respondenternas konsumtionsfrekvens per vecka av fisk, 500 gram frukt och grönt, choklad, godis, bullar, kakor, kex, tårta, chips, salta pinnar, jordnötter, snacks och läsk/energidryck, se tabell 2.

**Tabell 2.** Respondenternas konsumtionsfrekvens per vecka av olika livsmedel.

	<b>Frekvens</b>	<b>n</b>
<b>Fisk</b>		49
0 g/v	10%	
1-2 g/v	74%	
3-4 g/v	14%	
5-6 g/v	0%	
<b>500 gram frukt och grönt</b>		50
0 g/v	2%	
1-2 g/v	28%	
3-4 g/v	46%	
5-6 g/v	24%	
<b>Choklad och godis</b>		50
0 g/v	16%	
1-2 g/v	58%	
3-4 g/v	20%	
5-6 g/v	6%	
<b>Bullar, kakor, kex, tårta</b>		48
0 g/v	2%	
1-2 g/v	74%	
3-4 g/v	14%	
5-6 g/v	6%	
<b>Chips, salta pinnar, jordnötter, snacks</b>		50
0 g/v	30%	
1-2 g/v	58%	
3-4 g/v	10%	
5-6 g/v	2%	
<b>Läsk/energidryck</b>		49
0 g/v	28%	
1-2 g/v	46%	
3-4 g/v	16%	
5-6 g/v	8%	

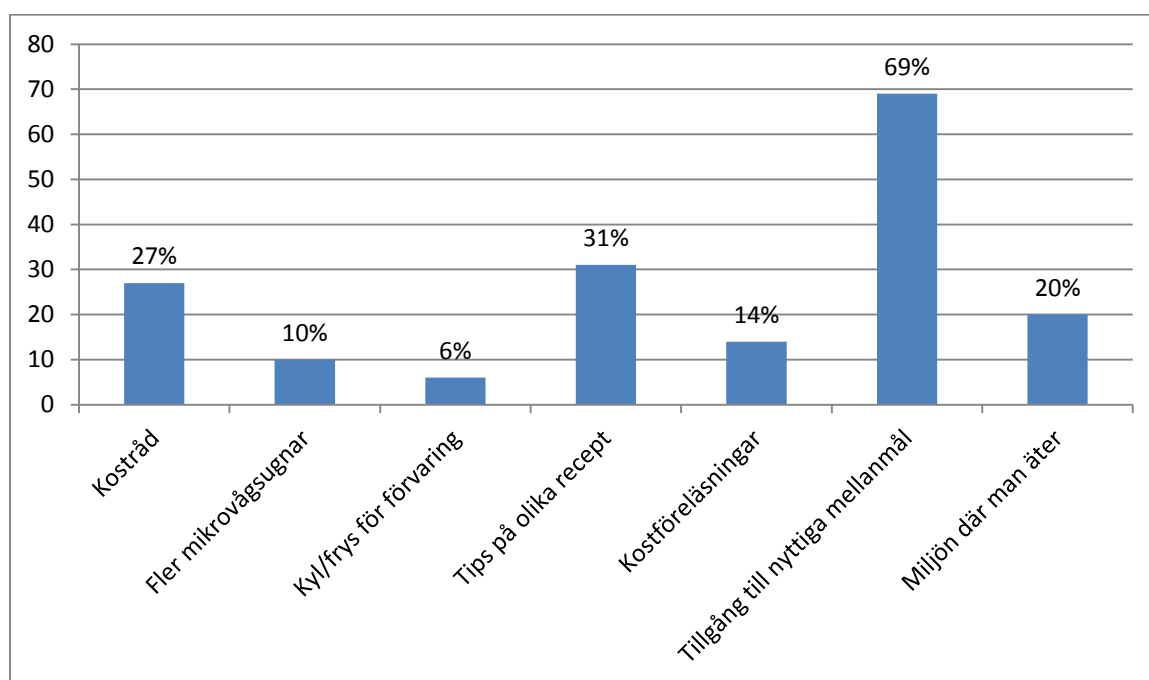
## Förutsättningar på arbetsplatsen

I de öppna enkätfrågorna var det tre respondenter som skrivit något och de förslag de har gett är egna pausrum för kanalen, bättre mikrovågsugnar och att det borde finnas utrustning för matlagning i pausrummen, det finns till exempel inga kastruller eller några redskap. De svarar också att ugn och mikrovågsugn sällan rengörs.

Respondenterna svarade att de gärna skulle vilja ha tillgång till nyttig mat på arbetsplatsen både i restaurangen och i automaterna. De önskar också att det skulle finnas mer alternativ och att de har möjlighet att köpa mat även under natten på arbetsplatsen. Någon vill ha tillgång till färdiglagad nyttig mat. Tips på recept var det en del som skrev att de vill ha både för att kunna äta nyttigare och för att kunna variera maten och testa nya saker. Många vill ha

råd om hur de ska äta och vid vilka tider, några vill även ha råd kring mat i förhållande till träning och skiftarbete. Någon vill ha personliga samtal om sina kostvanor.

I figur 4 nedan redovisas svaren från respondenterna på vad de tror skulle kunna hjälpa dem att förbättra sina kostvanor under arbetstid. Dominerande var tillgången på nyttiga mellanmål men även kostråd, tips på olika recept och miljön där man äter anses vara faktorer som kan påverka kosten positivt.



**Figur 4.** Vad respondenterna anser skulle kunna göras för att förbättra deras kostvanor på arbetstid (n=49).

## Fokusgruppsintervjuerna

### Tillgänglighet

En respondent uppger att dennes konsumtion av frukt är större en arbetsdag än under en ledig dag. Respondenterna uppger att restaurangen och automaterna inne på arbetsplatsen har en stor betydelse för hur de anställda äter, men även möjligheten att kunna förvara mat på arbetsplatsen har betydelse. Eftersom det inte finns möjlighet för skiftarbetarna att lämna området under ett arbetspass är de alternativ som finns inne på arbetsplatsen extra viktiga. Många önskar att det ska finnas nyttigare alternativ i både automaterna och i restaurangen. Automaterna som finns vid diskussionstillfället innehåller bara godis och dricka men tidigare har det funnits en som innehöll smörgåsar vilket många av respondenterna saknar. Det kom också förslag på att det skulle kunna finnas fil, yoghurt eller smoothies att köpa i automaterna. Maten som serveras i restaurangen anser respondenterna är tråkig, utan variation, onyttig och dyr. Respondenterna tycker att restaurangen borde testa nya maträtter och även erbjuda nyttigare alternativ. Respondenterna skulle gärna vilja se alternativ till pasta,

ris och potatis som de anser vara uttjatade. Salladsbordet var också något de skulle vilja se en större variation på. Det anses också att det är bättre om maten inte varmhålls i flera timmar, respondenterna vill ha vad de kallar fräschare mat vilket rapportförfattarna har tolkat som mer nylagad mat. Som en respondent uttryckte sig: ”Man tar ju inte kanske det som låter godast man tar de som inte har blivit mest förstört av att ha legat på värme i fyra timmar.” En annan respondent tycker att maten är okej för att ha lagats på annat håll och varmhålls. Alla är dock överens om att maten är för dyr. Respondenterna anser ändå att restaurangen är viktig. För även om man oftast har med sig matlåda så finns det gånger man glömmer den eller inte hunnit laga mat hemma och då finns det inget annat alternativ. De säger även att det är många som aldrig tar med sig mat hemifrån och dessa är då helt beroende av restaurangen. Många anser att det skulle vara bra om restaurangen bytte ägare eller om det kom in en till restaurang på området så att de fick lite konkurrens, eftersom de anser att maten troligen skulle kunna bli bättre då. De skulle även gärna se att den höll öppet längre, det vill säga att restaurangens öppettider är mer anpassat efter hur de arbetar.

En respondent säger att det är väldigt många som egentligen vet hur man ska äta men att det blir så mycket lättare att äta det som finns tillgängligt. Och det som finns tillgängligt är maten i restaurangen och automaterna. Som en respondent säger ”Dom veckorna man är ordentlig då har man ju med sig mat och då är det inga problem men dom veckorna man står där och är skithungrig halv åtta på kvällen ja då går man till godisautomaten så är det ju bara.” Ett förslag som kom fram är att det skulle vara bra att ha möjligheten att få mat levererad till arbetet, genom att beställa tillsammans dagen innan. Problemet med detta enligt respondenterna är att området är inhägnat vilket gör det svårt för leveranser att komma in.

## **Förutsättningar**

Alla respondenter var eniga om att matvanorna skiljer sig mellan lediga dagar och arbetsdagar. Respondenterna uppger att det som skiljer sig mest är att de äter mer regelbundet under lediga dagar och att de äter lugnare när de är lediga. Under lediga dagar lagar respondenterna oftare mat då det finns mer tid till det. Den korta matrasten (måltidsuppehåll som den kallas på arbetsplatsen) på 18 minuter gör att respondenterna måste äta fortare på arbetet för att hinna. Det kan även gå väldigt lång tid mellan tillfällena de äter under arbetsdagen.

När det kommer till att förvara mat på arbetsplatsen så finns det kylskåp och frys men respondenterna uppger att där får de inte ha sin mat ifred. Som en respondent säger att ställer man in en fil i kylskåpet på måndag så är den borta dagen efter. De upplever att förr när det fanns ett kylskåp per skiftlag så fick de ha maten ifred. Det finns möjlighet att laga och värma mat på arbetsplatsen i form av mikrovågsugnar, ugn och spis. Det har även funnits kastruller men dessa har försvunnit. Respondenterna skulle också vilja ha en vattenautomat då de inte tycker att kranvattnet är gott och det blir väldigt varmt inne i lokalen under somrarna. Även fruktkorg kom upp som ett önskemål då respondenterna anser att det är ett bra sätt att få folk att äta mera frukt, och att det även skulle kunna minska det onyttiga småätandet. En respondent sa att det borde ges fler möjligheter att äta hälsosamt på arbetet.

# Diskussion

## Metoddiskussion

En kvantitativ undersökning med 50 enkäter kan ses som en relativt liten undersökning och önskvärt hade varit att få ihop minst 100 enkäter. Intresset för de frivilliga kostföreläsningarna som respondenterna erbjöds och där rapportförfattarna hade tänkt samla in sina enkäter var relativt lågt, vilket rapportförfattarna inte riktigt hade räknat med och det betyder att redan här skedde ett bortfall. Det låga intresset medförde svårigheter att smidigt få ihop ett stort antal enkäter. Ytterligare faktorer som påverkade insamlingen av data var att respondenterna arbetar 4-skift med oregelbundna arbetstider vilket innebär att det är svårt att fånga in många respondenter på en och samma gång. Respondenternas arbetsuppgifter var bland annat vid en maskin eller som truckförare som kräver både fokus och koncentration vilket gjorde att de inte kan gå ifrån arbetet. Rapportförfattarna hade en fundering på att i samband med den sista kostföreläsningen ställa sig i restaurangen och dela ut enkäten till de arbetare som hade måltidsuppehåll. Dock avlogs denna idé eftersom tidigare ifyllda enkäter visade att arbetarna hade så pass kort måltidsuppehåll, vilket gjorde att rapportförfattarna valde att inte störa troliga respondenter under denna tid.

Vid sammanställningen och analyseringen av enkäten uppkom det en del funderingar kring frågorna. Skulle en liknande enkät delas ut skulle en del av frågorna troligen vara omformulerade för att bättre uppfylla studiens syfte. Skulle studien genomföras på samma sätt skulle enkäten inte innehålla de öppna frågorna utan dessa skulle enbart diskuterats under fokusgruppsintervjuerna. Trots att en liten pilotstudie gjordes på enkäten ändrades den ett flertal gånger innan den delades ut till respondenterna. Ytterligare en pilotstudie med den färdiga enkäten hade kanske kunnat undvika några bortfall och misstolkningar av frågorna. En del av respondenterna valde att hoppa över vissa frågor eller helt enkelt lägga till egna rutor och kryssa i dem. I de fall respondenterna valt att inte svara på en fråga har författarna valt att räkna svaren som ett internt bortfall i sammanställningen. I de fall respondenterna satt sitt kryss mellan två svarsalternativ eller kryssat i två svarsalternativ har konsekvent det högre alternativet valts. Inga enkäter har uteslutits ur studien då enkäterna med bortfall på vissa frågor ändå har gett relevant fakta på de övriga frågorna.

Det hade varit intressant att veta vilken mängd respondenterna åt av de olika livsmedlen som efterfrågades i enkäten i stället för bara frekvensen. Mängden är dock svår att fråga om i en såpass liten enkät. För att undersöka det skulle det ha krävts en större och mer omfattande enkät som innehåller mer utförliga frågor och troligen även bilder eller illustrationer på portionsstorlekar, för att få svar på mängden respondenterna åt av de olika livsmedlen. Vilket resulterar i att det utifrån frågorna som berör utrymmesmaten inte går att dra några korrekta slutsatser om det är en hälsosam konsumtion eller inte som respondenterna har.

Efter insamlad enkätdata och sammanställning av data upptäcktes att de öppna frågorna hade låg svarsfrekvens, vilket är relativt vanligt i enkätstudier (Ejlertsson, 2005). För att få ett

underlag till de obesvarade frågorna valde rapportförfattarna att utöka studien med två fokusgrupper. I den första fokusgruppen var fördelningen tre män och tre kvinnor och i den andra gruppen var det två män. Stämningen i båda fokusgrupperna var lättsam och det märktes att respondenterna kände varandra väl, vilket resulterade i att det inte blev någon tryckt tystnad eller ifrågasättande av andras åsikter. Den data som tillkom under den första fokusgruppsintervjun transkriberades enligt nivå två och analyserades efter nivå tre. Under den sista fokusgruppsintervjun fick författarna problem med ljudinspelningen, vilket uppmärksammades efter den avslutats och när transkriberingen skulle börja. Trots förlorad ljudinspelning hade anteckningar tagits vilka ansågs vara tillräckliga för att ändå använda sig utav intervjun. Författarna diskuterade redan direkt efter att fokusgruppintervjun ägt rum att det påminde mycket om det första samtalet i vad som togs upp och diskuterades.

## Resultatdiskussion

### Matvanor

#### *Regelbundenhet*

88% av respondenterna når upp till Livsmedelsverkets (2013b) rekommendationer om att äta tre mål per dag. Dock framkommer det inte i enkäten om dessa tre mål är tre huvudmål eller om de gäller mellanmål också. Livsmedelsverket (2013b) rekommenderar tre huvudmål per dag och några mellanmål vilket inte kan avgöras om respondenterna når upp till. Endast 12% anger att de äter två mål per dag. Ur ett hälsoperspektiv skulle det troligen vara bra för respondenterna om de kunde öka sin måltidsfrekvens med ett eller två mål per dag, då vi enligt rekommendationerna bör äta minst tre huvudmål per dag och gärna några mellanmål. Med lite mer planering är detta uppnåbart för att öka måltidsfrekvensen. Att det är jobbigt att planera är det många av respondenterna i fokusgrupperna som nämner som en bidragande orsak till att de äter få mål.

Att äta regelbundet var det några som tyckte var lättare under arbetsdagar än under lediga medan andra tyckte tvärtom. Arbetet kan då vara en faktor som gör att regelbundenheten ökar då man under en vecka har samma arbetstider. Medan det för andra kan vara lättare att hitta en rutin som de känner passar dem när de är lediga. Vilket gör att de kan välja att lägga in sina måltider när de själva vill under dagen. En orsak kan vara att under ledighet tas mer tid till att laga mat och maten kanske väljs att lagas från grunden.

#### *Innehåll*

Enligt Livsmedelsverket (2013a) är det bara tre av tio svenskar som äter fisk de rekommenderade två gånger per vecka. Enligt denna studie når tre av tio upp till Livsmedelsverkets rekommendationer vilket speglar den allmänna konsumtionen av fisk i vårt samhälle. Det är dock fortfarande många som inte når upp till den rekommenderade mängden. Av respondenterna är det den största gruppen (55%) som bara äter fisk en gång i veckan.

Genom att få denna grupp att öka sin konsumtion till två gånger i veckan skulle nio av tio i detta fall komma upp i rekommenderad mängd.

Resultatet av enkäten visar att enbart 14% kommer upp i den rekommenderade mängden 500 gram frukt och grönt per dag sex gånger i veckan. I Sverige ligger genomsnittet på att två av tio uppnår rekommendationerna gällande 500 gram frukt och grönt om dagen. Denna studie visar att knappt två av tio av respondenterna kommer upp i den rekommenderade mängden. Även här överensstämmer den genomsnittliga konsumtionen med respondenternas konsumtion av frukt och grönt. Av respondenterna är det 10% som äter 500 gram frukt och grönt per dag fem dagar i veckan och denna grupp är troligen den lättaste gruppen att få att öka sin konsumtion. Dock är det de (62%) som aldrig äter eller de som äter tre eller färre gånger i veckan som är den önskvärda gruppen att nå ut till. Det är dessa som troligen mest behöver hjälp med att öka sin konsumtion av frukt och grönt.

Kommande stycke behandlar frekvensen av konsumtionen av choklad- och godis, bullar, kakor, kex, tårta, chips, salta pinnar, jordnötter, snacks, läsk och energidryck. Dessa livsmedel benämns av Livsmedelsverket (2004b) som utrymmesmat. Enligt Livsmedelsverkets undersökning "Riksmaten 2010-2011" kommer 15% av svenskarnas totala energiintag från godis, läsk, bakverk och snacks (Livsmedelsverket, 2013a). En fjärdedel av respondenterna svarar att de konsumerar choklad eller godis tre gånger eller fler i veckan. Av respondenterna är det 20% som konsumerar bullar, kakor, kex och tårta tre eller fler gånger i veckan. De som konsumerade chips, salta pinnar, jordnötter och snacks fler än tre gånger i veckan är 12% av respondenterna. Konsumtionen av läsk eller energidryck var lite lägre än konsumtionen av choklad, godis, chips, salta pinnar, jordnötter och snacks. Här uppgav 24% av respondenterna att de drack läsk eller energidryck tre gånger eller fler i veckan. Dock är det svårt att dra några generella slutsatser angående respondenternas konsumtion av dessa livsmedel då enkäten enbart efterfrågar frekvens och inte mängd. Det är ur ett hälsoperspektiv stor skillnad på att äta en bit choklad tre gånger i veckan jämfört med att äta en stor påse lösgodis tre gånger i veckan. Samma sak gäller chips, salta pinnar, jordnötter, snacks, läsk och energidryck. Små mängder av dessa livsmedel några gånger i veckan har inte har samma negativa inverkan på hälsan som stora mängder flera gånger i veckan har. Detta gör det svårt att veta om respondenterna ligger över gränserna för rekommendationerna gällande fett och socker.

Enligt de råd som finns angående konsumtionen av te och kaffe under natten bör konsumtionen begränsas och intaget bör ske i början av nattpasset (Knauth & Hornberger, 2003). Det är dessutom bara första koppen som verkligen ger en uppiggande effekt vilket styrker rekommendationerna om att minska intaget av kaffe (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Att dricka flera koppar kaffe under natten kan påverka dagssömnen dagen efter negativt (Lennernäs & Wiberg, 2006). Av respondenterna var det dock ett flertal som drack flera koppar kaffe/te, hela 32% drack fyra koppar eller mer. Detta antas kunna leda till sömnsvårigheter hos vissa och det i en redan utsatt grupp, och en minskning av kaffe- och tekonsumtionen vore önskvärt då kvalitén och kvantiteten på dagssömnen redan är sämre generellt (Arendt, 2010; Harrington, 2001).

Bland dem som vill ändra sina kostvanor är de vanligast önskade förändringarna att äta mer frukt och grönt och fisk. Det visar på att respondenterna till viss del är medvetna om vad de skulle behöva göra för att förbättra sina kostvanor. Studiens resultat visar att de är få som kommer upp i rekommendationerna om fisk och frukt och grönt, vilket även Livsmedelsverkets (2013a) egna undersökningar vittnar om på befolkningsnivå. Det är även en del som vill dra ner på sin konsumtion av skräpmat. Skräpmat tolkas som mat med tomma kalorier, det vill säga högt energiinnehåll men låg näringsstäthet då oftast i form av socker och fett (Nationalencyklopedin, 2013). En önskan om att minska konsumtionen av dessa produkter kan ses som ett försök till en bättre kost ur ett hälsoperspektiv.

## Förslag till stöd vid arbetsplatsen

### *Råd*

Sammantaget kan det utläsas från enkäten att det är en del som vill förändra sina kostvanor mot mer hälsosamma. De har även en del kunskap om vad hälsosamma kostvanor innebär och därmed vet de också i stort sett vad de skulle vilja förändra. Slutsatsen av detta är att många har kunskap om vad hälsosam kost är men att det kan vara svårt att göra en förändring själv och därför kan de behöva hjälp och stöd. Vilket speglar resultat då många önskar att de skulle få kostråd, kostföreläsningar och tips på olika recept.

### *Tillgänglighet som möjliggör hälsosamma val*

Den önskan om att det ska finnas fler valmöjligheter som en respondent uttryckte i enkäten tolkas som att denne vill att det på arbetsplatsen ska finnas tillgång till att köpa och äta olika maträtter, mellanmål och snacks. Fruktkorg kom upp i enkäten som en önskvärd förutsättning för att kunna äta nyttigare på arbetet. Hela 69% av respondenterna svarade i enkäten att de önskar tillgång till nyttiga mellanmål så som fruktkorgar. Även under fokusgruppsintervjuerna kom fruktkorgen upp som en bra förutsättning för att äta nyttigare och för att minska det onyttiga småätandet. Finns det frukt tillgängligt anser respondenterna att det är lättare att välja frukt framför godis från automaterna.

Respondenterna har mycket tankar och idéer kring automaterna och restaurangen som finns inne på arbetsplatsen. I automaterna önskar de sig nyttigare alternativ till det godis som finns, till exempel vill de ha smörgåsar, drickyoghurt, smoothies och fil. Vilket visar på att det finns en önskan om att det ska finnas nyttiga mellanmål att köpa på arbetsplatsen. Respondenterna pratar mycket om att det är vad som finns att tillgå på arbetet som styr en hel del av vad som äts. Om man glömmer eller inte planerat in att ta med mat och/eller mellanmål till arbetet så är respondenten beroende av utbudet i automaterna och restaurangen.

Restaurangen, dess utbud och öppettider är de ämnen som diskuteras mest under fokusgruppsintervjuerna eftersom det är den enda tillgången till mat som finns på arbetsplatsen förutom snacks från automaterna. Respondenterna anser att maten i restaurangen är tråkig, onyttig och dyr. Många respondenter resonerade som så att varför köpa till exempel



ett äpple i restaurangen för de dubbla eller tredubbla priset som i en vanlig matvaruaffär. Respondenterna önskar att restaurangen skulle testa lite nya maträtter och även erbjuda nyttigare alternativ. De vill gärna se andra alternativ till pasta, ris och potatis som de tycker har blivit uttjatade. Salladsbordet tycker de har en väldigt varierad kvalitet, ibland finns det mycket att välja på men ibland bara ett par sorter. Respondenterna uttrycker här att det finns en önskan om att äta nyttigare och mer hälsosamt. Dock tycker de inte att de har tillräckliga förutsättningar för det på arbetet om de inte har med sig egen mat. Ett varierat salladsbord med bra kvalitet skulle troligen kunna leda till en ökad konsumtion av grönsaker anser vi.

Eftersom det bara finns en restaurang att tillgå så blir den självklart viktig och omdiskuterad av respondenterna. Särskilt då det kom fram under fokusgruppsintervjuerna att det är flera anställda som aldrig tar med sig mat till arbetet utan alltid äter på restaurangen. Dessa är då helt beroende av restaurangen för att få i sig lagad mat under arbetstid. Vad restaurangen serverar är en avgörande faktor för om respondenten har möjlighet till att äta nyttigt eller inte. Respondenterna skulle gärna se att restaurangen hade öppet längre, så att det även under kvällsskift finns möjlighet att handla där. Som Lowden et al (2010) också funnit så kan det vara så att näringsrik och välsmakad mat inte är tillgänglig när man arbetar nattsift.

Respondenterna anser att konkurrens till restaurangen skulle kunna leda till att de förbättrade sitt utbud. Konkurrens i form av att låta en ny restaurang få komma in på området eller som några av respondenterna efterfrågade möjligheten att kunna få mat levererad till arbetet.

#### *Förutsättningar för att äta och laga hälsosamt*

Några respondenter har angett att tillgången till bra utrustning för möjligheterna att laga eller värma mat som tagits med hemifrån är begränsad. De anser dels att de har dålig tillgång till bra pausrum för kanalen där de kan laga mat. De anser också att ugn och mikrovågsugn sällan rengörs, vilket gör att det känns ofräscht att värma maten. Ofräscha ugnar och mikrovågsugnar kan vara en bidragande orsak till att respondenterna drar sig för att ta med sig hemlagad mat att värma på arbetet. Även förvaring av maten på arbetsplasten anser de är bristfällig då maten lätt försvinner. Detta i kombination med varandra gör att en del tycker att det är lättare att hoppa över mål och istället ersätta dem med utrymmesmat som till exempel godis från någon av godisautomaterna på arbetsplatsen. Förr fanns det ett kylskåp per skiftlag och där uppger respondenterna att de fick ha maten ifred, vilket uppskattades. Tar man med sig mat så förutsätter man att den finns kvar när den ska ätas. I fikarummen har det tidigare funnits en del köksutrustning så att matlagning kan ske där, men även dessa redskap har försvunnit med tiden. Detta gör att mat inte längre lagas på arbetsplatsen vilket är förståeligt. Vi har svårt att tänka oss att någon skulle ta med sig egen köksutrustning till arbetet för att laga mat där. Då är det enklare och mer praktiskt att köpa ur automaterna eller från restaurangen. Det finns önskemål om att det skulle installeras en vattenautomat, då respondenterna inte tycker att kranvattnet smakar gott. De menar att på sommaren vill man ha tillgång till kallt vatten då det blir väldigt varmt inne på arbetsplasten. Vi tror att utan bra kranvatten finns risken att respondenterna istället väljer att köpa läsk ur automaterna. Vilket

är ett mindre bra alternativ att släcka törsten med, då läsk innehåller en hög halt socker och onödiga kalorier.

I fokusgruppsintervjuerna kom det upp att matvanorna skiljer sig mellan lediga dagar och arbetsdagar. Här var dock alla eniga om att det är under de lediga dagarna som regelbundenheten i matvanorna är som bäst. De uppgav även att de äter lugnare när de är lediga än de gör under arbetstid eftersom de då bara har ett måltidsuppehåll på 18 minuter. Vilket resultatet visar på då 51% av respondenterna inte tycker att det är tillräckligt med tid för att kunna äta i lugn och ro, som rekommenderas av både Livsmedelsverket (2012) och Lennernäs (2010). Vi håller med respondenterna om att 18 minuter är för kort tid för att både hinna värma eller köpa mat och äta i lugn och ro. Livsmedelsverket (2011) förespråkar dessutom matro som en viktig aspekt för att känna mättnad och för aptitregleringen. Det finns riktlinjer som säger att en arbetsdag bör innehålla en matrast på minst 30 minuter som bör ske senast efter fem timmars arbete (Arbetsstidslagen, 2011). Lagen säger dock att rasten ska anpassas efter arbetsplatsen och arbetssituationen men den säger inget om människan, vilket vi anser att den borde. För vi tror att människan mår bättre och utför ett bättre arbete om hon känner att det finns tid till återhämtning under arbetsdagen. Ett regelbundet matmönster skulle leda till att hungern inte blir så stor att man kastar i sig maten och äter för mycket, som en av respondenterna uppgav händer. Detta skulle också kunna leda till att portionsstorlekarna minskar vilket en del av respondenterna säger att de önskar. Respondenterna anger att de kan vara lättare att äta frukt på jobbet eftersom de då har köpt med sig frukt och därmed även planerat att de ska äta den. Detta återspeglar det som tidigare sagt om planering, att den är viktig för att få i sig alla måltider. Vi tror att utan planering är risken större att mellanmål hoppas över eller glöms bort.

## Slutsatser

Sammanfattningsvis så visar resultatet från enkäten att respondenternas kostvanor speglar svenskarnas i stort. Deras konsumtion av fisk, frukt och grönt ligger under Livsmedelsverkets (2013a) riktlinjer men på samma nivå som resten av befolkningen. Gällande antal mål per dag hos respondenterna nådde nästan hela gruppen upp till rekommendationerna, men det går tyvärr inte att utläsa vilka måltider det rör sig om.

Respondenterna vill att restaurangen förbättras gällande variation, utbud, nyttigare alternativ, bättre öppettider och lägre priser. Konkurrens i form av en annan aktör på området eller att det finns möjlighet till matleverans utifrån tror respondenterna skulle kunna förbättra deras kostvanor. De önskar också fler automater med nyttigare alternativ (smörgåsar, yoghurt, smoothies) än de befintliga som till största del innehåller godis och läsk. Matrasten är också något respondenterna önskar kunde vara längre, och att det skulle kunna finnas möjlighet till femminuters pauser där mellanmål skulle kunna intas. Genom att utgå från de anställdas egna önskemål så kommer troligen förändringarna att uppskattas mer då de anställda känner att

deras åsikter faktiskt blir hörda. Det är trots allt de som arbetar skift som vet vad de behöver för hjälp för att förbättra sin arbetsituation. Slutligen önskas fler studier som utgår ifrån vad de som arbetar skift önskar för att förbättra förutsättningarna för bättre kostvanor på arbetsplatsen och därmed deras hälsa.

# Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.

Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Arbetshälsoinstitutet. (2011). [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2842823&name=DLFE-15417.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2842823&name=DLFE-15417.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-01-29.

Arbetsdagslagen. (2011). <http://www.av.se/dokument/publikationer/bocker/h026.pdf>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-04.

Arendt, J. (2010). Shift work: coping with the biological clock. *Occupational Medicine*; 60: 10-20.

Atkinson, G., Fullick, S., Grindey, C., Maclaren, D., & Waterhouse, J. (2008). Exercise, Energy Balance and the Shift Worker. *Sports Med*; 38(8): 671–685.

Boivin, B, D., Tremblay, M, G., & James, O, F. (2007). Working on atypical schedules. *Sleep Medicine* 8: 578–589.

Duchon, M, J., & Keran, M, C. (1990). Relationships among shiftworker eating habits, eating satisfaction, and self-reported health in a population of US miners. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. Volume 4, No 2*: 111-120.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Fabry, P., & Tepperman, J. (1970). Meal Frequency - A possible Factor an Human Pathology. *The American Journal of Clinical Nutrition. Vol. 23, No. 8*: 1059-1086.

Harrington, J, M. (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occup Environ Med*; 58: 68-72.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition. An introduction to energy production and performance*. Human Kinetics Publishers.

Karlsson, B., Knutsson, A., & Lindahl, B. (2001). Is there an association between shift work and having a metabolic syndrome? Results from a population based study of 27 485 people. *Occup Environ Med*; 58: 747-752.

- Karolinska Institutet. (2012). [http://ki.se/content/1/c6/15/16/12/Metoder%20for%20foretagshalsovarder Att%20framja%20Ogoda%20matvanor%20och%20fysisk%20aktivitet%20pa%20arbetsplatser 2012.pdf](http://ki.se/content/1/c6/15/16/12/Metoder%20for%20foretagshalsovarder%20Att%20framja%20Ogoda%20matvanor%20och%20fysisk%20aktivitet%20pa%20arbetsplatser%202012.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-04-09.
- Knauth, P., & Hornberger, S. (2003). Preventive and compensatory measures of shift workers. *Occupational Medicine*; 53:109-116.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lennernäs, M., & Wiberg, K. (2006). *Kosten. Kroppen. Klockan. Att äta, sova och arbeta på udda tider*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Lennernäs, M. (2010). Att äta är en fråga om tajming. *Läkartidningen*, 107(36), 2084-2089.
- Livsmedelsverket. (2004a). <http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/Rapp%2021%20hela.pdf>. Hämtad och tillgänglig 2013-01-29.
- Livsmedelsverket. (2004b). <http://www.slv.se/sv/grupp3/Nyheter-och-press/Nyheter1/Hur-kan-vi-minska-konsumtionen-av-utrymmesmat/>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-23.
- Livsmedelsverket. (2007). [http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad\\_rek/bra\\_mat\\_pa\\_jobbet.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/bra_mat_pa_jobbet.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-01-28.
- Livsmedelsverket. (2011). [http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat\\_naring/2011/2011\\_livsmedelsverket\\_1\\_lunch\\_och\\_larande.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2011/2011_livsmedelsverket_1_lunch_och_larande.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-04-25.
- Livsmedelsverket. (2012). <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Riktlinjer-for-maltidsordning/>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-23.
- Livsmedelsverket. (2013a). <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-23.
- Livsmedelsverket. (2013b). <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-15.
- Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M., & Tucker, T. (2010). Eating and shift work - effects on habits, metabolism, and performance. *Scand J Work Environ Health*.; 36(2): 150-162.

Medin, J., & Alexanderson, K. (2000) *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Morikawa, Y., Miura, K., Sasaki, S., Yoshita, K., Yoneyama, S., Sakurai, M., Ishizaki, M., Kido, T., Naruse, Y., Suwazono, Y., Higashiyama, M. & Nakagawa, H. (2008). Evaluation of the Effects of Shift Work on Nutrient Intake: A Cross-sectional Study. *Journal of Occupational Health*, 50, 270-278.

Nationalencyklopedin. (2013). <http://www.ne.se/sok?q=skr%C3%A4pmat>. Hämtad och tillgänglig 2013-05-02.

Nenzén, B. (2007). *Dag & natt. Handbok i skiftarbete*. Stockholm: Grafiska Miljörådet.

Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Prevent. (2011). [http://www.prevent.se/Documents/prevent.se/amnesomraden/H%C3%A4lsa/Skiftarbete%20nattarbete/Skiftarbete%20och%20h%C3%A4lsa\\_webb.pdf](http://www.prevent.se/Documents/prevent.se/amnesomraden/H%C3%A4lsa/Skiftarbete%20nattarbete/Skiftarbete%20och%20h%C3%A4lsa_webb.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-01-29.

Sierra-Johnson, J., Undén, A-L., Linstrand, M., Rosell, M., Sjögren, P., Kolak, M., De Faire, U., Fisher, M, R., & Hellénus, M-L. (2008). Eating Meals Irregularly: A Novel Environmental Risk Factor for the Metabolic Syndrome. *Obesity. Volume 16, Issue 6*, 1302–1307.

Statens folkhälsoinstitutet. (2010). <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-05.

Stressforskningsinstitutet. (2010a). [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.51212.1339147405!/menu/standard/file/temalad\\_skiftarbete.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51212.1339147405!/menu/standard/file/temalad_skiftarbete.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-01-28.

Stressforskningsinstitutet. (2010b). [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.51631.1321968484!/Stressforskningsrapport\\_322.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51631.1321968484!/Stressforskningsrapport_322.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-01-23.

Svenska näringsrekommendationer (SNR). (2005). [http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad\\_rek/snr2005.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/snr2005.pdf). Hämtad och tillgänglig 2013-04-08.

Världshälsoorganistationen. (WHO) (2003). <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. Hämtad och tillgänglig 2013-04-04.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod.*  
Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

Bilaga 1 Enkät

Bilaga 2 Fokusgruppsintervju



**1. Kön**

- Man       Kvinna

**2. Ålder**

- 18-24       25-34       35-44       45-54       55-64       >65

**3. Finns det något som skulle kunna göras för att förbättra dina kostvanor på arbetstid?**

- Kostråd  
 Fler mikrovågsugnar  
 Kyl/frys att kunna förvara maten i  
 Tips på olika recept  
 Kostföreläsningar  
 Tillgång till nyttiga mellanmål t.ex. fruktkorg, maskin med nyttiga snacks  
 Miljön där man äter  
 Annat: \_\_\_\_\_  
 Annat: \_\_\_\_\_

**4. Hur lång matrast har du?**

- Mindre än 30 min       30 min  
 45 min       60 min eller mer

**5. Anser du att du har tillräckligt lång rast för att hinna äta i lugn och ro?**

- Ja       Nej

**6. Hur bedömer du att dina kostvanor är avseende regelbundenhet?**

- Mycket dåliga  
 Dåliga  
 Varken bra eller dåliga  
 Bra  
 Mycket bra

**7. Hur bedömer du att dina kostvanor är avseende innehåll?**

- Mycket dåliga  
 Dåliga  
 Varken bra eller dåliga  
 Bra  
 Mycket bra

**8. Hur många gånger äter du:**

	Per vecka							Under ett nattpass				
	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4 eller mer
A. Fisk, skaldjur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Kött, färs, fågel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Vegetarisk måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. Bullar, kakor, kex, tårta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Choklad och godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. Chips, salta pinnar, jordnötter, snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Läsk/energidryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. 500 gram frukt och grönt om dagen (motsvarar ca tre frukter och två rejäla nävar grönsaker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. Potatis (kokt, mos, bakad, gratäng)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. Pasta, ris, matvete, bulgur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9. Hur många mål äter du per dag? (frukost, lunch, middag och mellanmål)**

1     2     3     4     5     6 eller fler

**10a. Skiljer sig dina matvanor mellan en ledig dag och en arbetsdag?**

Ja     Nej

**10b. Om ja, hur skiljer de sig?**






### **Fokusgruppsintervju**

- Skiljer sig dina matvanor mellan en ledig dag och en arbetsdag?
- Om ja, hur skiljer de sig?
- Om du vill göra en förändring av dina kostvanor, vad skulle kunna underlätta/ hjälpa dig i denna förändring?