

Kan arbejdspladsen gøre en forskel?

- Hvad ved vi om arbejdspladsstrategier til fremme af sundere kostvaner?

Sundhedsfremme drejer sig ikke kun om at fortælle befolkningen om, hvad der er sundt. Det drejer sig også om skabe de rette rammer, der gør det nemt og fristende at leve sundt i dagligdagen. Her har arbejdspladsen for mange voksne en central plads. Danske såvel som internationale studier peger på, at det er muligt at påvirke og ændre på medarbejdernes kost gennem forskellige typer målrettede indsatser. Viden på dette område er dog fortsat i sine tidlige 'teenageår', og den videnskabelige litteratur på området er relativt sparsom (1-3).

Anne Dahl Lassen



Michael Søgaard Jørgensen



Formålet med denne artikel er kort at gennemgå den internationale litteratur på området med særlig fokus på nogle af de mere fremtrædende, især amerikanske studier, og efterfølgende at gennemgå nogle af de danske erfaringer og videnskabelige resultater på området. Der vil udelukkende blive fokuseret på studier, hvor målgruppen er bredt defineret frem for rettet mod særlige risikogrupper.

International bevågenhed

Arbejdspladsen er gennem de senere år kommet i stigende fokus som forum for sundhedsfremme. Rapporter fra såvel Nordisk Ministerråd (4), WHO's regionale kontor for Europa (5) som Europa-kommissionen (6) fremhæver alle arbejdspladsen som en vigtig arena for at forbedre folkesundheden. Gennem arbejdspladsen er det muligt at nå en stor del af befolkningen, herunder mange som måske ikke nås gennem de mere traditionelle kommunikationskanaler. Ud over de fysiske tilbud om mad skaber arbejdspladsen også et naturligt socialt fællesskab og en kulturel kontekst, der ligeledes er med til at påvirke vores spisevaner og muligheden for at ændre på disse vaner (7, 8).

Meta-analyse af kostmæssig effekt

Traditionelt har interventioner i relation til kost og ernæring på arbejdspladserne i høj grad fokuseret på ændringer af det informative miljø, herunder forskellige former for uddannelse samt oplysning, fx i forbindelse med købsituationen. Nyere studier har i langt højere grad inddraget det fysiske og sociale miljø, herunder øget tilgængelighed af mere sunde fødevarer. Effekten af de forskellige arbejdspladsinterventioner synes at variere i omfang og i graden af succes. På trods af disse forskellige studier imellem samt det relativt beskedne antal af denne form for studier, synes datagrundlaget at være stort nok til at kunne påvise, at kosten kan påvirkes ved at ændre udbuddet af mad på arbejdspladsen gennem fokus på mere frugt og grønt samt reduceret fedtindhold. Således fandt Thorogood og hans kollegaer (9) ved opsummering af otte kontrollerede arbejdspladsstudier i en metaanalyse et øget indtag på ca. 0,2 portion frugt og grønt per





dag. Denne kostmæssige effekt kan umiddelbart synes relativt beskeden, men man bør dog huske på, at ud fra et populationsperspektiv kan selv moderate ændringer i kostindtag have betydning i relation til befolkningens sundhed.

Eksempler på udenlandske studier

Ét af de studier, der indgik i ovenstående metaanalyse – det såkaldte 'Treatwell 5-a-Day' (10) – viste, at inddragelse af familien er en lovende strategi for at øge indtaget af frugt og grønt. I dette studie sås en stigning på gennemsnitlig 0,2 styk frugt og grønt i det, der blev kaldt arbejdsplads-interventionsgruppen, mens en stigning på gennemsnitlig 0,5 styk sås i den såkaldte arbejdsplads plus familie-interventionsgruppe. Et sundhedsuddannelsesprogram på en arbejdsplads med brug af kolleger til at rådgive kolleger (peer health education) havde ligeledes en del succes (11). Det vurderes, at studiet bl.a. kan vise, hvordan man kan træne medarbejdere til at rådgive deres kolleger inden for forskellige kulturelle, kønsmæssige og sociale netværk, og hvordan effekten af anvendelsen af sociale netværk kan styrkes.

To studier publiceret i 2007 byggede på skræddersyet sundhedsinformation og mulighed for individuel feedback; én for bygningsmedarbejdere (individuelle, motiverende samtaler via telefon og feedback per mail) (12), og en anden for brandmænd (to interventionsgrupper baseret på hhv. team-orienterede undervisningsgrupper og individuelle personlige motiverende samtaler) (13). Begge disse studier viste en interventionseffekt for de deltagende medarbejdere på omkring 1-1½ portion frugt og grønt per dag.

Status for danske forhold

Vender vi blikket mod Danmark, viser en rapport udgivet i 2008 af Sundhedsstyrelsen, at 60% af danske virksomheder allerede har ordninger, tilbud eller lignende på madområdet (herunder egentlige madordninger for de ansatte, fx en kantine, frugtordninger, frugt i forbindelse med møder, foredrag, tilbud om væggtabs-

kurser og/eller tilknytning af diætist/vægtkonsulent m.m.).

Andelen af virksomheder, der har egentlige madordninger for de ansatte, ser ikke ud til at have ændret sig væsentligt siden 2005. Til gengæld ser andelen af virksomheder med andre typer af tilbud og ordninger, herunder frugtordninger, ud til at være steget i samme tidsperiode (14).

En rapport udgivet af DTU (Danmarks Tekniske Universitet) Fødevareinstituttet i 2007 beskriver kvaliteten af dansk kantinemad (15). Af denne rapport fremgår det, at de fleste kantiner på danske arbejdspladser giver medarbejderne mulighed for at vælge at spise en sund frokost. Men det sunde valg er langtfra altid det nemme valg. Meget af kantinemaden indeholder for meget fedt og salt og for lidt frugt og grønt. Et sundt tilbud i form af fx en salatbar er således ikke nok til at sikre, at kunderne som helhed får en sund kost på arbejdspladsen.

Fra sundt tilbud til sundt udbud

Flere udenlandske studier har kigget på muligheden for at fremme salget af sunde måltider ved at promovere disse måltider i kantiner og restauranter gennem mærkning. Men deres succes har generelt været begrænset (1). Udviklingen synes snarere at gå i retning af, at hele udbuddet som udgangspunkt skal være sundt og velsmagende. Det er væsentligt, at kantinepersonalet sammen med virksomhedsledelsen og kunderne (dvs. medarbejderne på virksomheden) kritisk går i dialog om, hvilken slags kantinemad man ønsker og til stadighed arbejder med løsningsmuligheder, der både opfylder medarbejdernes kulinariske krav og de ernæringsmæssige anbefalinger. Det er tanken, at de statslige arbejdspladser i Danmark skal gå foran i arbejdet for sundere kantinemad ved at formulere en kostpolitik inden udgangen af 2008. Det er en del af regeringens fødevarerpolitiske redegørelse, og de har fået hjælp af et sæt målsætninger udarbejdet af Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet. Læs mere herom på www.altomkost.dk/ under mad på arbejde.

Hvad siger kunderne?

Kunderne ser ud til for hovedpartens vedkommende at være med på den. Foreløbige resultater fra en undersøgelse gennemført af Fødevarøkonomisk Institut ved Københavns Universitet i forbindelse med Kantine Take Away-projektet¹ viser, at 70% af de i alt 4550 adspurgte personer var enige eller meget enige i, at der som udgangspunkt kun bør være sunde retter i kantinerne på arbejdspladserne. Samme tendens ses i en nylig publiceret rapport fra 4B Analyse & Marketing (16). De skriver, at der er stor efterspørgsel på mad med lavt kalorie/fedtindhold, hvor halvdelen af kantinebrugerne efterspørger mere af denne menu-type. Ligeledes er der stor efterspørgsel på frugt og grønt. Positive erfaringer med at indføre mere frugt og grønt blev fundet i projektet '6 om dagen i storkøkkener' gennemført af det nuværende DTU Fødevarer-institut, Kræftens Bekæmpelse og frugt- og grønterhvervet. Her blev der systematisk arbejdet med at øge indholdet af frugt og grønt i varme retter, smørrebrød og udvikling af udbuddet af salat og frisk frugt og grønt. I fem pilotkøkkener steg det daglige frugt- og grøntforbrug således med i gennemsnit 70 g per kunde i løbet af interventionsperioden på et halvt år, og en yderligere stigning sås ved en senere måling udført et år fra baseline, således at det gennemsnitlige daglige indtag nåede op på over 200 g frugt og grønt per kunde (17). Erfaringen var dog, at der er mange barrierer, der skal overvindes for kantinerne (og kunderne), og der savnes simple redskaber til at vurdere den

ernæringsmæssige kvalitet af kantinemaden. Glædeligt er det imidlertid, at kantinerne tilsyneladende efterfølgende har kunnet bevare det høje gennemsnitlige niveau af frugt- og grøntforbrug per kunde, dog med store variationer kantinerne imellem. Det viser en foreløbig opgørelse gennemført af ph.d.-studerende ved DTU Anne Vibeke Thorsen og kollegaer ved opfølgende målinger fem år fra baseline (18, 19).

Serveringsformen har betydning for det sunde køb

Den førnævnte rapport fra DTU Fødevarer-institutet i 2007 om den ernæringsmæssige værdi af kantinemaden i Danmark (15) peger også på, at kantinens serveringsform, herunder prisstrukturen, kan have stor betydning for, hvor meget frugt og grønt, der bliver spist. Således fik de medarbejdere (begge køn), der spiste i en kantine med buffetordning², mere frugt og grønt i gennemsnit i forhold til de medarbejdere, der spiste i kantiner med diskservering³. Faktisk viste kantinens serveringsform sig at have større betydning end kønnet for hvor meget frugt og grønt, der blev spist, og dermed indirekte den sundhedsbevidsthed, som kunderne havde (se tabel 1). Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at der er kantiner både med buffetservering og med diskservering, der henholdsvis serverer meget og lidt frugt og grønt. Det er derfor nødvendigt, at alle typer kantiner til stadighed arbejder på at fremme frugt- og grøntindtaget såvel blandt salat-spisere som blandt dem, der fx kun ønsker den varme ret eller

- (1) Et partnerskabsprojekt, der arbejder med at udvikle arbejdspladser til tilbud til medarbejdere om at tage sund mad med hjem fra arbejdet - se mere på hjemmesiden www.kantinetakeaway.dk
(2) Kunderne kan vælge mellem en række tilbud til en samlet fast pris
(3) Salg af enkeltdele hver for sig

Tabel 1. Gennemsnitligt frokostindtag for mænd og kvinder, der spiser på arbejdspladskantiner med henholdsvis buffet og hovedsagelig diskservering. Signifikante forskelle er fremhævet med fed skrift ($p < 0.05$), n = antal medarbejdere, hvis frokost er blevet analyseret (15).

	Mænd			Kvinder		
	Buffet *	Disk †	p-value	Buffet *	Disk †	p-value
	(n=56)	(n=53)		(n=40)	(n=31)	
	Mean ± SD	Mean ± SD		Mean ± SD	Mean ± SD	
Energi (kJ/måltid)	2482 ± 837	2851 ± 1259	0.111	1909 ± 557	2065 ± 840	0.458
Portionsstørrelse (g/måltid)	388 ± 116	386 ± 155	0.823	345 ± 95	283 ± 77	0.003
Energitæthed (kJ/100 g)	654 ± 176	787 ± 295	0.039	568 ± 155	732 ± 179	<0.001
Fedt (E%)	36 ± 12	38 ± 12	0.658	33 ± 12	33 ± 13	0.835
Frugt og grøntsager (g/måltid) ‡	143 ± 101	65 ± 63	<0.001	174 ± 98	103 ± 61	<0.001

* Kunderne kan vælge mellem en række tilbud til en samlet fast pris

† Salg af enkeltdele hovedsagelig

‡ eksklusive kartofler



smørrebrød. Kantiner med diskservering kan overveje fx at sælge salat eller snackgrønt sammen med smørrebrød eller varm mad til en samlet favorabel pris.

Firmafrugt

Firmafrugt er en succeshistorie i Danmark. Sundhedsstyrelsens rapport fra 2008 over sundhedsfremmeordninger på danske virksomheder viser således, at 48% af i alt ca. 1800 adspurgte virksomheder angav, at de nu har frugtordning (adgang til frugt i løbet af arbejdsdagen) (14). Firmafrugtordningerne er et godt eksempel på, at det er muligt med simple tiltag at nå en betydelig effekt. Som en del af EU-projektet FRUITAVAL blev effekten af frugtordninger evalueret. Her fandt man, at frugtindtaget steg signifikant med i gennemsnit 112 g om dagen blandt medarbejderne i de virksomheder, som fik et tilbud om gratis frugt i arbejdstiden. I samme periode sås ingen signifikante ændringer i kontrolgruppens frugtindtag (20).

Mad på Arbejde

I et partnerskabsprojekt mellem Fælles Fagligt Forbund (3F) og Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender, det såkaldte 'Mad på Arbejde'-projekt, blev aktiviteter udpeget og gennemført af virksomhederne selv. Projektet byggede således på frivillighed. Budskaberne fokuserede på udvikling af sunde vaner frem for på væggtab for at fremme en positiv attitude og åbne for en dialog på området. Kostindtaget blev evalueret for et tilfældigt udsnit af medarbejdere på virksomhederne før og efter interventionsperioden på et halvt år. Stort set alle de faktorer, der blev målt på, ændrede sig i en positiv retning. Sammenlignet med kontrolgruppen faldt den samlede kosts fedtindhold signifikant for både gruppen af virksomheder med kantine og uden kantine; i gennemsnit lige over to fedtenergiprocent. På frugt- og grøntområdet skete der en stigning i løbet af projektet på gennemsnitlig knapt 60 gram per medarbejder i interventions-virksomhederne, dog

med meget store variationer (21). I projektet blev der desuden udviklet en idémappe, der giver inspiration og vejledning til en sundere madkultur på arbejdspladsen. Læs mere om projektet og hent eller bestil mappen på www.mad-paa-arbejde.dk.

Opsummering

Selvom den forskningsbaserede viden om mulighederne for at udvikle kosten i en ernæringsmæssig bedre retning gennem interventioner på arbejdspladser stadig er utilstrækkelig, peger litteraturgennemgangen på følgende faktorer som værende væsentlige for succes:

- opbakning fra arbejdspladsens ledelse
- støtte i form af uddannelse og information kombineret med et bredt spektrum af tiltag der øger tilgængeligheden af sund mad på arbejdspladsen
- støttende organisatoriske strukturer i form af medarbejderdeltagelse i arbejdsgrupper, der koordinerer og evaluerer planlægning og gennemførelse af aktiviteterne
- gerne fokus på flere risiko-/succesfaktorer end kun de rent ernæringsmæssige (fx også rygning og motion)
- integration af medarbejdernes sociale kontekst i form af familie, naboer eller kolleger til at støtte forandringer.

Disse faktorer er sandsynligvis også vigtige for, at de gavnlige effekter fastholdes på længere sigt. Fremtidige projekter bør bygge videre på de indhøstede erfaringer og fokusere på at identificere og yderligere udvikle konkrete og effektive strategier og redskaber, der kan sikre et sundt udbud af mad og også gerne muligheden for fysisk aktivitet på arbejdspladsen. Ordningerne bør være målrettet de forskellige medarbejdergrupper. Endvidere bør der være fokus på, hvordan aktiviteternes positive sociale aspekter kan styrkes ved bl.a. at øge ledelses- og medarbejderopbakning og -involvering. Aktuelt er DTU involveret i blandt andet det tidligere nævnte projekt Kantine Take Away i et forsk-

ningssamarbejde med Fødevarøkonomisk Institut og Kræftens Bekæmpelse med støtte fra FØSU, de statslige forskningsmidler på fødevarer- og sundhedsområdet. DTU's Fødevarerinstitution opgave bliver blandt andet at udvikle redskaber, så kantinerne kan optimere madens ernæringsmæssige kvalitet samt undersøge de ernæringsmæssige virkninger ved at tilbyde sunde madordninger til at tage med hjem, mens DTU's Institut for Planlægning, Innovation og Ledelse blandt andet skal se på, hvordan planlægningen af sådanne madordninger påvirker ordningernes succes – fx hvordan ordningerne både kan gavne medarbejdernes arbejdsforhold og deres privatliv uden for arbejdspladsen.

adla@food.dtu.dk
msj@ipl.dtu.dk

TERMINOLOGI

I Terminologi fra Sundhedsstyrelsen, kan man finde en redegørelse for tre centrale forebyggelsesbegreber: "folkesundhed", "forebyggelse" (inkl. primær, sekundær og tertiær forebyggelse) samt "sundhedsfremme".



Referencer

1. Buttriss J, Stanner S, McKeivith AP et al. Successful ways to modify food choice: lessons from the literature. *Nutrition Bulletin*. 2004;29:333-343.
2. Livsmedelsverket. Bra mat på jobbet. Uppsala, Sweden: Livsmedelsverket, 2007.
3. Pratt CA, Fernandez ID, Stevens VJ. Introduction and overview of worksite studies. *Obesity (Silver Spring)*. 2007;15 Suppl 1:1S-3S.
4. Nordic Council of Ministers. Health, food and physical activity - Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Copenhagen, Denmark: Nordic Council of Ministers, 2006.
5. WHO Regional Office for Europe. Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007-2012. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
6. European Commission. White Paper on a Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues. ENVI/6/50465. Brussels: European Commission, 2007.
7. Lassen A, Bruselius-Jensen M, Sommer HM et al. Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites. *Health Educ Res*. 2007;22:727-736.
8. Sorensen G, Stoddard AM, Dubowitz T et al. The influence of social context on changes in fruit and vegetable consumption: results of the healthy directions studies. *Am J Public Health*. 2007;97:1216-1227.
9. Thorogood M, Simera I, Dowler E et al. A systematic review of population and community dietary interventions to prevent cancer. *Nutr Rev Rev*. 2007;20:74-88.
10. Beresford SA, Thompson B, Feng Z et al. Seattle 5 a Day worksite program to increase fruit and vegetable consumption. *Prev Med*. 2001;32:230-238.
11. Buller DB, Morrill C, Taren D et al. Randomized trial testing the effect of peer education at increasing fruit and vegetable intake. *J Natl Cancer Inst*. 1999;91:1491-1500.
12. Sorensen G, Barbeau EM, Stoddard AM et al. Tools for health: The efficacy of a tailored intervention targeted for construction laborers. *Cancer Causes Control*. 2007;18:51-59.
13. Elliot DL, Goldberg L, Kuehl KS et al. The PHLAME (Promoting Healthy Lifestyles: Alternative Models' Effects) firefighter study: outcomes of two models of behavior change. *J Occup Environ Med*. 2007;49:204-213.
14. Sundhedsstyrelsen. Sundhedsfremme på arbejdspladsen 2007. København: Sundhedsstyrelsen, 2008.
15. Lassen AD, Hansen KS, Trolle E. KantineMåltider - Ernæringsmæssig kvalitet. Søborg: Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet, 2007.
16. 4B Analyse & Marketing A/S. Kantinebrugerrapport 2007. 4B Analyse & Marketing A/S, 2008.
17. Lassen A, Thorsen AV, Trolle E et al. Successful strategies to increase the consumption of fruits and vegetables: results from the Danish '6 a day' Work-site Canteen Model Study. *Public Health Nutr*. 2004;7:263-270.
18. Thorsen AV, Lassen A, Jørgensen MS et al. Organizing and evaluating F&V consumption in a worksite canteen intervention. 4th International Conference on the Health Benefits of fruit and vegetables within a Mediterranean style diet: EGEA IV 17-19 April 2007. 2007.
19. Thorsen AV, Jørgensen MS, Mikkelsen BE. Sustainability of healthier eating in worksite canteens – seen from a social shaping perspective. ISBNPA, Oslo, June 2007. 2007.
20. Alinia S, Lassen A, Tetens I. Increased fruit intake and body weight management in healthy adults - a worksite intervention study. *Ann Nutr Metab*. 2007;51:356.
21. Lassen A, Andersen JS, Biloft-Jensen A et al. Mad på arbejde - Metode, forløb og evaluering af projektet. Søborg: Danmarks Fødevarerforskning, 2005.