

Drycker	Sallad
Bröd	Fisk
GI	Kaffe
Frestelser	Material
Interiör	Information

LUNCH FÖR HÄLSA OCH MILJÖ

En delikat jämförelse mellan sex olika restauranger inom
högskola - näringsliv - landsting

Rapport till Cancer- och Allergifonden
Granskande biokemisk hälsoforskning
(rapporten får spridas fritt; foton - författaren)

Institutionen för Kemi- och Bioteknik har som vision
forskning för bättre hälsa och livskvalitet



Salladens antioxidanter kan ge ett mångsidigt hälsoskydd

Lunch för hälsa och prestation

Kosten är en central fråga inte bara för hälsa utan även för trivsel, prestation och miljö. Personalluncher ger kanske större möjligheter än något annat att påverka medarbetares hälsa och insatser i positiv riktning.

Restauranger: Denna rapport jämför ledande lunchställen vid Chalmers med en IKEA-restaurang och en fiskrestaurang samt en restaurang vid ett större sjukhus i Göteborg. Samtliga sex restauranger håller bra klass men skiljer sig åt i flera avseenden. Resultaten visar därigenom tydligare på hur en lunch kan förbättras.

Jämförelser: Tio delområden har jämförts enligt titelsidans ingressruta. Studien avser våren 2009 med ett lunchpris omkring 70 kr. Författaren har själv avnjutit många luncher på de ställen som jämförs. Rapporten följer upp en tidigare gjord orienterande jämförelse.

Syften: Förhoppningen är att rapporten kan inspirera både lunchare och företag till bättre luncher och därmed friskare insatser under såväl arbetstid som fritid. Jämförelserna mellan lunchställen kan aldrig bli helt rättvisande. Huvudsyftet är i stället att för varje delområde stimulera till diskussioner och förbättringar. Alla utmanas då också till bättre luncher än de som jämförs här.

Cancer- och Allergifonden: Studien har gjorts inom ett projekt för Cancer- och Allergifonden. Tidigare delstudier har varit inriktade på betydelsen för hälsan av kolhydrater, fetter och antioxidanter i handelns konsumentprodukter. Länkar ges till vissa av dessa studier.

En jämförelse mellan sex lunchrestauranger

Kår - Chalmers kårhus (Classic); **Ein** - Einstein, Chalmers CIT; **Vil** - Chalmersvillan;
IKEA - Kållerød; **Fisk** - Fiskhallen, Mölndal; **Öst** - Östra sjukhuset

	Kår	Ein	Vil	IKEA	Fisk	Öst
1. <i>Dryck</i>						
- Vatten men inte sötade drycker ingår	-	-	-	*	*	-
- Ingen reklam för söta drycker	-	*	*	*	*	*
- Sötade drycker endast bakom disk	-	-	*	-	*	-

Sötade drycker är en viktig orsak bakom övervikt och ohälsa. Vanligt vatten är bäst för både hälsa och miljö.

2. *Sallad*

- Rivna morötter, tomater, vattenmelon	*	*	*	*	*	*
- Gröna ärtor, majs, groddar	*	*	*	-	-	-
- Sallat, lök (rödlök), kål (broccoli)	-	*	*	-	-	-

Salladen bör kunna ge ett brett intag av viktiga mineraler och vitaminer samt antioxidanter som tokoferoler, karotenoider och flavonoider.

3. *Bröd*

- Osötat kärnrågbröd som alternativ	*	-	-	-	-	-
- Fullkornsbröd prioriteras	-	-	-	-	-	*
- Bregott eller smör prioriteras	-	-	*	-	-	-

Kärnrågbröd och andra fullkornsbröd med lågt GI är viktiga. Margariner med högt innehåll av omega-6 och odeklarerat vegetabiliskt fett kan ifrågasättas.

4. *Fisk*

- Minst en fiskrätt	*	*	*	*	*	*
- Fet fisk minst lika ofta som mager	-	*	*	*	*	*
- Fiskart och ursprung anges	-	-	-	-	-	-

Särskilt fet fisk ger de viktiga fiskfettsyrorerna EPA och DHA. Diskussionen kring hotade fiskpopulationer behöver hållas levande.

5. *GI*

- Kokt potatis alltid ett alternativ	-	-	*	*	*	*
- Bönor standard på salladsbordet	-	*	*	-	-	-
- Salladspotatis på salladsbordet	-	-	-	-	-	-

Brödval och potatisval är centralt för lågt GI. Upphetad potatis höjer och kall potatis sänker GI. Bönor ger lågt GI och antioxidanter.

En jämförelse mellan sex lunchrestauranger

Kår - Chalmers kårhus (Classic); **Ein** - Einstein, Chalmers CIT; **Vil** - Chalmersvillan;
IKEA - Källered; **Fisk** - Fiskhallen, Mölndal; **Öst** - Östra sjukhuset

	<i>Kår</i>	<i>Ein</i>	<i>Vil</i>	<i>IKEA</i>	<i>Fisk</i>	<i>Öst</i>
6. <i>Kaffe</i>						
- Ingår inte i grundpriset	-	-	-	*	*	-
- Ekologiskt och rättvisemärkt	*	-	-	*	-	*
- Ekomjolk så att det syns	*	-	-	*	-	*

Om kaffe ingår ökar lätt koffeinintaget i onödan. Ekologiskt kaffe markerar globalt och ekomjolk lokalt miljöansvar.

7. *Frestelser*

- Bra frukt erbjuds efter lunchen	-	*	-	-	-	-
- Inget sockersnask i kassan	*	*	*	-	*	*
- Inga kakor utefter kö eller kassa	*	*	*	-	*	-

Antioxidantrik frukt är utmärkt efter lunchen. Däremot är både söta bakverk och enklare sötsaker olämpliga till lunchen.

8. *Material*

- Inga plastbestick eller plastmuggar	-	*	*	*	-	-
- Inga portionsförpackningar av plast	-	-	-	-	-	-
- Inga drycker på flaska	*	*	-	*	*	*

Förnybara och återanvända material signalerar miljöhänsyn, medan däremot portionsförpackningar och engångsflaskor signalerar motsatsen.

9. *Interiör*

- God akustik och samtalsmiljö	*	*	-	*	-	*
- Någon naturlig prydnad vid borden	*	-	-	-	*	-
- Personal presenterad på hemsida	-	*	-	-	-	-

Lunchens funktion för samtal är viktig. Personalkompetens ger grundkvalitet. Växter och naturföremål vid bordet ger ekologisk koppling.

10. *Information*

- Lättillgänglig meny	*	*	*	*	-	*
- Miljö- eller hälsoinfo i restaurangen	*	-	-	-	*	*
- Förslagslåda för lunchgäster	-	*	-	*	-	-

Menyn på nätet ger önskvärd valfrihet. Lunchen kan naturligt kopplas till små miljö- och hälsopuffar i rätt riktning.

Obs! Jämförelserna syftar till eftertanke och kan inte göras helt rättvisa!

Verklighet och visioner

Drycker: Ett effektivt och enkelt sätt att förebygga diabetes och övervikt är att välja bort söta drycker. Dryckerna indikerar ofta tydligt lunchens hälsoprofil.

Vatten: Bäst är vanligt vatten från vattenledning eller karaff. Ett högre pris på andra drycker främjar effektivt ett bra hälsoval. Både IKEA och Fiskhallen är föredömen i denna studie. Att visa fram vatten som huvudalternativ och ta fram söta drycker endast vid förfrågan kan vara konstruktivt.

Söta drycker: Riktigt dåligt blir det med flera olika söta drycker från en automat som kanske även skyltar tydligt med t ex Coca-Cola. Oftast saknas information om en hög sockerhalt på kanske 10 % i äppeldricka, lingondricka, apelsinläsk, saft och coladrycker. Lightdrycker med syntetiska sötningsmedel kan vara starkt tillvänjande för söt smak.

Sallad: Som källa till antioxidanter är salladen ett viktigt inslag i lunchen. Detta gäller särskilt för karotenoider och flavonoider. En bra balans mellan olika slag av frukt och grönt är avgörande för antioxidantskyddet.

Morötter och tomater: Rivna morötter är en huvudkälla till beta-karoten och en viktig bas i lunschsalladen. På liknande sätt är tomater en välkänd källa till den viktiga karotenen lykopen. Vattenmelon är ett bra alternativ för lykopen särskilt när tillgången är dålig på ekologiska och giftfritt växthusodlade tomater.

Gröna ärtor: Lutein är en viktig karotenoid inom gruppen xantofyller. Gröna ärtor ger mycket av den och av gamma-tokoferol och blir på goda hälsogrunder allt vanligare i lunschsallader. Majs-korn innehåller den viktiga gula xantofyllen zeaxantin och platsar därför väl i salladen. Groddar ger tokoferoler (vitamin E). De läckra groddarna av mungbönor hör hemma på högklassiga salladsbord.

Bladsallat, lök och kål: Gröna sallatsblad uppfattas ofta som salladens kärna. Inblandning av t ex rucola och rödlök ger smak och antioxidanter men vikten i gram blir oftast liten. Separat rödlök med dess höga innehåll av flavonoiden quercetin är utmärkt liksom purjolök och andra löksorter. Broccoli med mycket lutein rankas högt bland kålsorter med varierande innehåll av olika biokemiskt aktiva ämnen.

Jämförelser: Ingredienserna på salladsbordet varierar ofta från dag till dag och jämförelser blir därför ofullständiga. Chalmersrestaurangen Einstein och även Villan utmärker sig genom många och väl valda ingredienser i salladen. Bland tveksamma inslag märks söt ananas. För dressing är rapsolja och olivolja bättre än oljor med mycket omega-6 som majsolja och solrosolja.



När kommer handelns kärnrågröd till lunchen?

Bröd: Lunchernas utbud av och information om [val av bröd](#) matchar knappast senare års intensiva fokus på [kolhydrater och GI](#), övervikt och diabetes.

Vitt bröd: Olika slag av vitt bröd utan information om socker, salt, sädeslag och näring är vanligt. Hälsomässigt är det ofta bäst att välja bort sådant bröd med högt GI, mycket stärkelse och lågt näringsinnehåll. Det kan då vara bättre att som vissa restauranger ha bara knäckebröd trots relativt högt GI.

Bättre bröd: Handeln erbjuder nu många varianter av kärnrågröd och annat näringsrikt osötat fullkornsbröd. Innehållsförteckningen redovisar tillsatser och salthalten som lätt blir för hög i odeklarerat fullkornsbröd. När kommer dessa bröd med deklarerat innehåll som valbara alternativ till lunchrestaurangerna?

Smör: Den som håller sig till kost med lågt GI kan utan problem breda något energirikt på kärnrågrödet. Varför inte placera byttor vid brödet så att alla hygieniskt kan ta lagom mycket med den egna lunchkniven? Ett överintag av omega-6 är vanligt och det är då lämpligt att välja [Bregott framför Becel](#).

Fisk: På senare år har fisk hamnat i hälsofokus via fiskfettsyorna. Till dessas positiva effekter hör att de är [skyddsfaktorer mot ateroskleros](#). Samtidigt har matfischen blivit en stor miljöfråga via hotade fiskbestånd.

Bra utbud: De jämförda restaurangerna har ett utmärkt utbud av fiskrätter som gör det naturligt att äta fisk minst varannan dag. Odlad lax är den vanligaste feta fisken men även makrill förekommer. Fiskfettsyorna åtföljs av antioxidanter som alfa-tokoferol och laxens röda astaxantin. Bland magrare fiskar har sej lite väl ofta stått på menyn när mer hotade torskfiskar undvikits.

Information: Med hänsyn till all uppmärksamhet kring fisk är restaurangernas information om den serverade fisken förvånansvärt knapp. Uppgifter om art och fångstvatten kan öka lunchgästernas intresse och förtroende för fiskrätten.



IKEA:s laxlunch – för dagen med bönsallad

GI: Kunskap om [hälsoeffekter av kostens kolhydrater](#) och GI har spritts snabbt. Särskilt avgörande betydelse har kolhydraterna för övervikt och diabetes typ 2. Traditioner och vanor fördröjer ändå genomslag i t ex lunchens sammansättning.

Varm potatis: Centralt för en bra GI-lunch är bra [val av potatis](#). Högt GI har alla upphettade och finfördelade varianter som potatisgratäng, pommes frites, ugnsbakad potatis, bakpotatis, klyftpotatis och potatismos. Därför bör alltid kokt potatis erbjudas åtminstone som ett alternativ. Att hålla undan dåliga varianter av potatis är ett enkelt sätt för lunchrestauranger att hälsoprofilera sig.

Kalla hälsoval: För överviktiga, diabetiker och andra som önskar undvika även kokt potatis finns bra alternativ. Olika sorter av bönor blir liksom kikärter allt vanligare i salladen och kan ersätta potatis på tallriken. Bönor har lågt GI och innehåller förutom stärkelse även mycket protein. Kall salladspotatis har mycket lågt GI och kan lätt erbjudas via salladsbordet som alternativ till varm potatis.

Kaffe: För många känns kaffe efter lunchen som en nödvändighet. Effekterna av kaffet kan vara både positiva och negativa alltefter person och tillfälle.

Prisstyrning: Det är knappast rimligt att den som inte vill ha kaffe eller te skall subventionera andras drickande genom att kaffe ingår i grundpriset. På IKEA tar man med kaffekoppen på brickan så att pristillägget lätt kan göras i kassan. Små kaffekoppar är ett diskret sätt att bidra till minskat beroende av koffein.

Ekologiskt: Ekokaffe och ekomjök till kaffet används numera ofta för en sakligt välgrundad miljöprofilering. Dessa produkter kan ge klart positiva miljöeffekter jämfört med de konventionella varianterna. Skyltning med ekologiska produkter i sallad och varmrätt och vid brödet kan ytterligare stärka miljöprofilen.



Kaffe à la Einstein

Frestelser: En utmaning är att erbjuda något som är attraktivt och hälsoriktigt efter lunchen. Samtidigt är det viktigt att hålla undan riskabla sötsaker.

Frukt: Väl vald [antioxidanrik frukt](#) kan vara ett lyft efter lunchen både separat och till kaffet. I denna studie visar Einstein vägen med uppskurna apelsinklyftor. Äpplen är utmärkta både reellt och symboliskt och lätt brunfärgning av klyftor är helt naturlig. Cocktailtomater och röda skivor av vattenmelon kan lika väl tas efter lunchen som i salladen. Blå vindruvor är ofta attraktiva. Päron och bananer är sämre än äpplen, apelsiner och tomater med hänsyn till antioxidanter.

Söta hälsofaror: Bakelser, choklad och andra sötsaker är hälsomässigt olämpligt men affärsmässigt frestande att erbjuda utefter kö och kassor vid lunchen. Denna fälla fastnar IKEA i trots eget kafé nära intill. Något litet sött efter lunchen kan däremot vara oproblemiskt. Det kan handla om en sockerbit till kaffet eller en minikaka som på Einstein.

Material: Miljöanpassade [material](#) är viktiga att prioritera för att en lunch skall vara och uppfattas som miljöanpassad.

Bestick och muggar: Plastbestick och plastmuggar av petroleumbaserade icke förnybara material är olämpliga. Teskedar av trä är nu vanliga och signalerar tydligt prioritering av förnybara material. För drycker står valet mellan porslin och pappersmuggar. Porslin återanvänds men miljöbelastar via diskmedel.

Förpackningar: På brickan efter lunchen är portionsförpackningen för Bregott eller margarin ofta den enda plasten. Mängden är liten men symboliskt viktig. Idealiskt är att allt [avfall källsorteras till biobränsle](#) och att inget annat blir kvar.

Flaskor: Miljömässigt är dryckesautomater överlägsna flaskor som dessutom prackar på luncharen större volymer av kanske onyttiga drycker. Exponering av flaskdrycker bör därför undvikas. Önskemål om någon speciell flaskdryck kan tillgodoses från ett undanskymt förråd.



Interiör från Chalmers kårhusrestaurang

Interiör: Lunchen är viktig inte bara för mat och dryck utan även för samvaro och samtal.

Akustik och inramning: Akustiken kan vara avgörande för en bra samtalsmiljö. Även trängsel kan störa samtal och trivsel vid lunchen. Ofta förnyade prydnader på borden kan ha stort trivsel- och symbolvärde liksom inramningen runt bord och på väggar. Fiskrestaurangen med en stor fiskdisk bredvid lunchborden är ett exotiskt exempel i denna studie.

Personal: Kompetent och trevlig personal som håller hög klass på servering och lokal är ofta en viktig trivselseffekt. En positiv möjlighet är att både personal och lokaler presenteras på restaurangens hemsida.

Information: Väl vald information till och kommunikation med lunchgäster kan bidra till att stärka en restaurangs attraktion och miljö- och hälsoprofil.

Meny: Utläggning av veckomenyn på restaurangens hemsida börjar bli standard och underlättar val av matställe efter önskad rätt. Möjligheterna till miljö- och hälsoinformation på menyn utnyttjas däremot dåligt. Varför anger restauranger sällan livsmedels ursprung som handeln gör på sina förpackningar? Ekologiska alternativ och GI-tips kan säkert ge många besökare positiva impulser.

Information på plats: Alla möjligheter till aktuella miljö- och hälsotips finns vid matdisk, salladsbord, brödbord, kassa och lunchborden. Ett KRAV-märke eller ordet "ekologiskt" kan räcka långt men särskilt vid matborden finns ofta tid för mer läsning. En förslagslåda är ett sätt att få respons och utvecklande idéer från gästerna.

Kom gärna med synpunkter på denna rapport!