

Flingor	Fil
Bröd	Ägg
Frukt	Dryck
Frestelser	Info
Material	Interiör

FRUKOST FÖR HÄLSA

Hotell och konferens

Projekt för Cancer- och Allergifonden
Granskande biokemisk miljö- och hälsoforskning

Rapporten får fritt spridas och användas

Den är baserad på tidigare studier:

[Kolhydrater](#) - [Fetter](#) - [Antioxidanter](#)

Avslutande sidor för frukostplanering och utvärdering

Bröd av fullkorn med lågt GI
Gryn som bas för mysli eller gröt
Fil, smör och ost för mjölkfetter
Osötad fil och osötade drycker
Ägg, sill och småvarmt för LC
Valda frukter för antioxidanter

Översikt

Hotellfrukostar kan ha en stor betydelse för folkhälsan både direkt och indirekt. Hotellgäster och konferensdeltagare får lätt impulser som kan påverka även den vardagliga hemmafrukosten i vitalare riktning.

Hotell: De jämförda sex frukostarna är stickprover från enskilda hotell och mer eller mindre enhetliga hotellkedjor. Samtliga hotell (sid 9) ligger i västra Sverige och har besökts för frukost utan att de informerats om denna studie. Oftast ingår frukosten i hotellpriset, men kan också som här köpas separat.

Tio delområden: Frukostarna har bedömts för tio delområden valda så att flera viktiga aspekter balanserats till en helhet. Rutan ovan visar några hälsomässigt centrala punkter. Mer övergripande mål behöver också formuleras (sid 10). En liknande studie av [lunch för hälsa och miljö](#) har genomförts tidigare.

Bedömningsbas: Urval av kriterier baseras på flera tidigare kritiskt granskande rapporter för Cancer- och Allergifonden. Dessa har nätpublicerats samlat under rubrikerna antioxidanter, kolhydrater och fetter. Behoven för speciella grupper som småbarn, allergiker och andra med kostrestriktioner har inte tagits upp.

Resultat: De jämförda frukostarna håller alla god och totalt sett nära likvärdig standard med 18-20 stjärnor av 30 möjliga. Enstaka besök på olika veckodagar kan inte ge helt rättvisande jämförelser. Särskilt intressant är tydliga skillnader för enskilda delområden. Detta visar på en stor potential för förbättringar.

Frukost på sex hotell

Sw – Swedish Hotels; Qu – Quality Hotels; Sc – Scandic Hotels;
El – Elite Hotels; Mö – Svenska Möten; Go – Gothia Towers

	Sw	Qu	Sc	El	Mö	Go
1. <i>Flingor</i>						
- Havre och kanske råg	-	-	*	-	*	*
- Mysli med lågt GI och nötter	*	*	-	*	*	*
- Cornflakes hålls avskilt	-	-	-	-	-	-

Gröt och mysli på fullkornsgryn ger en bra bas. Russin och annat sött placeras åtskilt. Krispiga flingor av typ cornflakes med högt GI kan prioriteras ned.

2. *Fil*

- Osötad fil och yoghurt	*	*	-	*	*	*
- Fil med naturligt hög fetthalt	*	*	*	*	*	*
- Sötad fil och yoghurt skyltad	-	-	-	-	-	-

Fil och yoghurt med bra bakterier och naturlig hög fetthalt ger en magvänlig och energirik start på dagen. Fettinlagrande sötade varianter kan undvikas.

3. *Bröd*

- Bra rågbröd finns	*	*	*	*	-	*
- Mer fullkorn än vitt	-	-	-	-	-	-
- Bregott eller smör	*	*	*	*	-	-

Fullkornsbröd med lågt GI bör prioriteras. Margariner med högt innehåll av omega-6 och odeklarerat vegetabiliskt fett kan ifrågasättas.

4. *Ägg / Ost / Fisk*

- Ägg i olika former	*	*	*	*	*	*
- Ost i olika varianter	*	*	*	*	-	*
- Fet fisk som sill	*	*	-	-	*	*

Lös- och hårdkokta ägg, vackra ägghalvor och ägggröra är bra frukostvarianter. Mindre bröd och mer ost med mjölkfett kan passa för vikthållning.

5. *Frukt*

- Vattenmelon och tomat	*	-	*	-	-	-
- Apelsin gärna i klyftor	*	*	*	*	-	-
- Äpplen och småfrukt	*	-	*	-	*	*

Tilltalande frukt för en bra mix av antioxidanter lyfter frukosten. Uppskuren mörkröd vattenmelon och saftiga apelsinklyftor lockar ofta.

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

Frukost på sex hotell

Sw – Swedish Hotels; Qu – Quality Hotels; Sc – Scandic Hotels;
El – Elite Hotels; Mö – Svenska Möten; Go – Gothia Towers

	Swe	Qu	Sc	El	Mö	Go
6. Drycker						
- Vatten som basdryck	*	*	*	*	*	*
- Juice tydligt beskriven	-	-	-	-	*	-
- Sötade drycker hålls undan	-	-	-	-	-	-

Citrusjuice med fruktkött väntar sig många. Typ av frukt och juice bör framgå. Sötade drycker som saft och läsk är direkt olämpliga.

7. Frestelser

- Kaffe och grönt te	*	*	*	*	*	*
- Endast småkakor	*	*	-	*	-	*
- Inget sockersnask	*	*	*	*	*	*

Kaffe eller te med eller utan mjölk hör till för många gäster. Större bakverk och sockergodis är olämpligt med hänsyn till blodsockerbalans.

8. Information

- På hemsida	-	-	-	-	-	*
- Minst ett par KRAV-alternativ	-	*	*	-	-	-
- Tydliga innehållsskyltar	-	*	*	-	*	-

Innehåll av socker och fett bör framgå. Ekologiska alternativ och information om ursprung markerar miljöhänsyn.

9. Material

- Inga bestick eller muggar av plast	*	*	*	*	*	*
- Inga småförpackningar av plast	-	*	*	*	*	-
- Flaskdrycker hålls undan	*	*	*	*	*	*

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

10. Interiör

- God akustik och samtalsmiljö	*	*	*	*	*	*
- Lokal prydnad vid borden	-	-	-	*	-	-
- Dagstidningar tillgängliga	*	*	*	*	*	*

Frukosten har ofta en viktig funktion för samtal och för uppdatering på nyheter. Inhemsk naturliga växter och naturföremål vid bordet ger ekologisk koppling.

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

**Hälsofil**

osötad
4 % fett

Havregryn

ekologiska

Äpplen

1. Gröt och mysli: En utmaning är att erbjuda alternativ som är hälsoriktiga och samtidigt förenliga med den enskildes smak.

Gröt: Havregrynsgröt och råggröt ger bra näring och energi och finns på många frukostbord till vardags. På hotell kan gröten upplevas som kladdig och erbjuds kanske bara på beställning.

Mysli: Separata gryn av havre och kanske även råg är en utmärkt bas för mysli och kan även vara ett likvärdigt alternativ till gröt. Nötter och mandel platsar bäst i separata skålar för gästens eget val. Detta gäller även söta russin och söt torkad frukt så att den som vill kan undvika sötsaker.

Flingor: Rostade, tunna och spröda flingor med högt innehåll av lättspjälkad stärkelse har högt GI och är oftast olämpliga till frukosten. Socker i flingorna förvärrar. En bra strategi kan vara att helt hålla [cornflakes](#) och sötade flingor borta eller i varje fall åtskilda och skyltade så att de lätt kan väljas bort.

2. Fil och yoghurt: Marknaden erbjuder många produkter och det gäller då att välja med hänsyn till både hälsa och gästernas önskemål.

Osötad: Sötade produkter är olämpliga oavsett fetthalt. Det är därför viktigt att erbjuda attraktiva osötade alternativ som tillfredsställer olika smaker. Dessa bör vara skyltade som osötade.

Fetthalt: Produkter med naturligt hög fetthalt ger mättnad och bra energi. De får dock inte kombineras med fettinlagrande socker och andra snabba kolhydrater från flingor eller vitt bröd. Halten fett skyltas lämpligen.

Sötma: Enbart osötad fil och yoghurt till frukost markerar en stark hälsoprofil. Många är vana vid [sötad fil och yoghurt](#). Detta dilemma kan lösas genom att någon sötad variant erbjuds som då måste vara märkt med sockernehåll eller eventuellt sötningsmedel.

**Kärnrågbröd**

osötat, fullkorn
ekoägg

Knäckebröd

råg, fullkorn
ost, 30 % fett

Bregott

ekologiskt

3. Bröd: Hälsoriktigt [bröd](#) är inte särskilt vanligt. I bästa fall kan hotellfrukosten visa vägen.

Rågbröd: Allmänt bedöms rågbröd som bäst. Bröd med hela kärnor ger särskilt lågt GI. Surdegsbröd förstärker fördelarna. Bröd av dessa slag finns till alltfler hotellfrukostar men är i klar minoritet och dåligt skyltade. Även knäckebröd av fullkornsråg kan vara bra.

Fullkornsbröd: Jämfört med näringsfattigt vitt bröd är fullkornsbröd överlägset. Vitt bröd har särskilt högt GI om det är poröst, varmt eller rostat. Brödrosten är ett hälsominus för frukosten. Knäckebröd har relativt högt GI men mängden blir inte så stor då en skiva väger 10 gram.

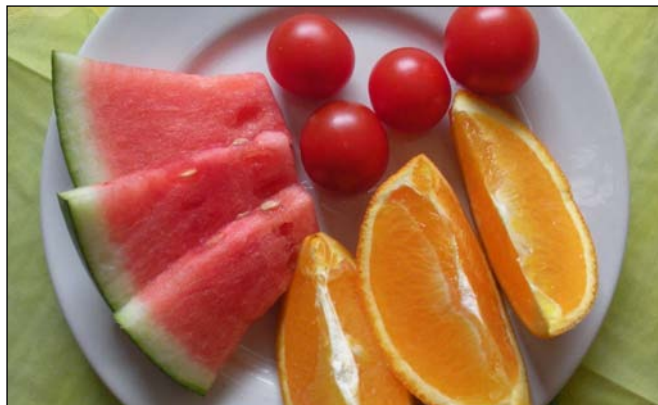
Smör: Mjölkfett har en naturlig och hälsoriktig fördelning mellan olika typer av fetter. Smör kan läggas upp tilltalande i små block. Bregott utgörs av smör med en försvarbar mindre andel rapsolja. Bland vanliga [kostfetter](#) behöver speciellt Becel med mycket omega-6 hållas borta.

4. Ägg, Ost och Fisk: De animaliska inslagen i frukosten får en ökad betydelse när hälsoriskerna med snabba kolhydrater nu står klara för alltfler.

Ägg: De många hälsofördelarna gör att ägg är önskvärda löskokta, hårdkokta och som äggröra så att gästerna kan välja efter eget tycke.

Ost: Främst genom sitt innehåll av mjölkfett omvärderas nu ost uppåt. Olika varianter erbjuds lämpligen både som ostskivor för pålägg och från ostbricka.

Fisk: Vikten av ökat intag av fiskfetter gör att sill blir ett allt vanligare inslag i frukosten. Annan fisk kan liksom räkor följa efter som positiva inslag. Detta hindrar förstås inte att skinka, småkorv och stekt bacon finns kvar.



Tomater

ekologiska

Spanien

Vattenmelon

Apelsin

5. Frukt: Det blir alltmer självklart med [frukt](#) till frukost, men fruktvalet särskilt med hänsyn till antioxidanter kan vara delikat.

Tomat och vattenmelon: Röda tomater och röd uppskuren vattenmelon lyser upp frukosten och är exklusiva källor till den viktiga karotenoiden lykopen. Alltfler attraktiva varianter av tomater finns nu tillgängliga men [ketchup](#) är olämplig.

Apelsiner: Uppskurna klyftor av apelsiner pryder också tallriken och föredras av många framför en hel mer svårhanterad apelsin. Juice ger vanligtvis en snabbare blodsockerhöjning och mindre av fruktköttets fibrer.

Äpplen: Uppskurna äpplen i bitar kan passa till fil och yoghurt. Hela äpplen kan erbjudas gästerna att ta med för ett mellanmål. Söta frukter som ananas, bananer och vindruvor bör liksom russin hållas separata om de erbjuds till frukosten. De flesta färska bär är en hälsobonus medan [sylt](#) ofta är en sockerkatastrof.

6. Drycker: Söta drycker är en förrädisk hälsosofara som det är särskilt viktigt att se upp med på morgonen.

Vatten: Naturligt val av vanligt vatten underlättas om vattenkran, behållare och tillbringare är märkta och väl synliga. Flaskvatten medför en onödig och för alla synlig miljöbelastning som lämpligen minimeras.

Juice: Många förväntar sig juice till frukost även om vatten är bättre. Apelsin och blodgrape med fruktkött ligger då väl till men typ av juice bör klart framgå. Juicer av sötare frukter är mindre önskvärda.

Sötade drycker: Särskilt olämpliga drycker till frukost är läsk och [saft](#). Om en äppeldryck erbjuds bör den vara märkt osötad eller med sockernehåll. Drycker med syntetiska sötningsmedel håller sötsuget uppe och hålls lämpligen borta.

<i>Angelägen skyltning</i>	
<i>Osötat</i> fil, yoghurt fruktdrycker bröd	<i>Ekologiskt</i> mjölk, fil ägg tomater
<i>Fetthalt</i> fil, yoghurt mjölk	<i>Ursprungsland</i> tomater bacon

7. Frestelser: I en utmärkt frukost kan även ingå sådant som är mer frestande än hälsoriktigt. Ett bra hälsoknep är då att hålla mängderna små.

Kaffe och te: Den uppiggande effekten av kaffe eller te kan vara särskilt positiv efter en natt i en ovan hotellsäng och inför viktiga aktiviteter. Mjölk till platsar bra och en sockerbit är obetydlig jämfört med många dolda sockerfaror. Grönt te med dess antioxidanter ingår i alla bra sortiment av teer.

Små kakor: Stora konditorifrestelser som [muffins](#) med socker och fett är typiskt effektivt fettinlagrande. Ett litet kex eller en bondkaka på ca 10 gram till kaffet är jämförelsevis oskyldig.

Sockersnask: Sötsaker i form av kola och praliner är direkt olämpliga för barn och snarast en förolämpning mot hälsomedvetna vuxna till frukost.

8. Information: Med genomtänkt information kan ett hotell stärka både sin egen hälsoprofil och gästernas hälsa.

Hemsida: Frukosten kan med fördel få egen plats på hemsidan. Korta konkreta punkter om prioriteringar för hälsa och miljö kan räcka långt.

Ekologiskt: Några väl valda och tydligt skyltade KRAV-alternativ kan förväntas för hotell med en bra miljöprofil. Ägg, mjölk och fil kan vara bra förstahandsval med tydliga miljöskillnader både för bekämpningsmedel och för djurens villkor.

Skyltning: Klar information om innehåll och ursprung för frukostens läckerheter behövs så att gästen kan välja miljö- och hälsomedvetet. För mjölkprodukter och drycker kan förpackningar i vissa fall ersätta skyltning. Speciellt för bröd saknas ofta bra information.

Frukostar jämförda 15-24 maj 2011

Sw: Sweden Hotels, Hotell Bele, Trollhättan	(Sö, 65:-)
Qu: Quality Hotel Panorama, Göteborg, <i>KRAV</i>	(To, 105:-)
Sc: Scandic Mölndal, <i>Svanen</i> , <i>KRAV</i>	(F, 135:-)
El: Elite Stora Hotellet, Jönköping	(L, 125:-)
Mö: Svenska Möten, Lundsbrunns Kurort, <i>Svanen</i>	(M, 50:-)
Go: Gothia Towers, Estrad, Göteborg	(Ti, 145:-)

9. Material: Miljöanpassade material är viktiga att prioritera för att frukosten skall vara och uppfattas som miljöanpassad.

Bestick och muggar: Plastbestick och plastmuggar förekommer knappast längre till frukosten på seriösa hotell. Teskedar av trä och pappersmuggar är förnybara engångsalternativ som ibland kan försvaras med att de inte påverkar negativt via diskning.

Förpackningar: Portionsförpackningar för smör och margarin tycks vara på väg bort som det enda materialet av plast på brickan efter frukost. Mängden är liten men symboliskt viktig. Idealiskt är att allt [avfall källsorteras till biobränsle](#) och att inget annat blir kvar. Även smör kan läggas upp tilltalande i små smörblock och tas hygieniskt i önskad mängd med egen bordskniv.

Flaskor: Miljömässigt är behållare och tillbringare för vatten och andra drycker överlägsna jämfört med flaskor. Hotellen erbjuder knappast längre flaskdrycker öppet till frukost. Automater med söta drycker är olämpliga och skyltningen för drycker från automater behöver förbättras.

10. Interiör: Frukosten är viktig inte bara för mat och dryck utan dessutom för avkoppling, uppladdning, samvaro och samtal inför dagens aktiviteter.

Akustik och inramning: Akustiken kan vara avgörande för en bra samtalsmiljö. Även trängsel kan störa samtal och trivsel vid frukosten. Vissa avskilda bord uppskattas av den som vill förbereda dagen i lugn och ro. Förnyade inhemska prydnader på och runt borden kan ha stort trivsel- och symbolvärde.

Tidningar: Många vill och behöver uppdatera sig på nyheter lokalt och globalt under frukosten. Service med en ledande lokaltidning och någon stor nationell morgontidning är därför viktig vid frukosten.

Snabba kolhydrater hålls undan tydligt

Bra alternativ för lågkolhydratkost

Behov av vitala näringsämnen täcks

Meningsfulla ekologiska satsningar

Information via skyltar och hemsida

Mål för vitalare frukost

Flera tydliga huvudlinjer kan enligt ovan urskiljas för bättre frukost. För hotell ger dessa en starkare miljö- och hälsoprofil som kan attrahera fler gäster.

Lågt GI: Neddragning av socker och andra snabba [kolhydrater](#) är avgörande för att undslippa inte bara övervikt och diabetes utan också [hjärt- och kärlproblem](#). Skyltning av osötat och av sockerinnehåll ger bra stöd. Även avskild placering av söta drycker och av krispiga flingor och vitt bröd med högt GI underlättar.

Bra val för LC: För dem som önskar gå ned i vikt och sänka förhöjda nivåer av blodsocker passar [lågkolhydratkost](#) (LC). Ägg och skinka liksom fil och yoghurt och ost med skyltad hög fetthalt platsar utmärkt. Utöver äggröra och stekt bacon kommer alltmer småvarmt utan kolhydrater som prinskorv och köttbullar.

Näringsriktigt: Frukosten behöver täcka in behov av många näringsämnen av typ mineraler, vitaminer, antioxidanter, aminosyror och fettsyror. Fullkornsbröd, råg- och havreflingor, mjölkfett, ost, sill och antioxidantrik frukt ger en bra bas.

Miljö: En stark miljöprofil förutsätter en genomtänkt helhetssyn. Satsning på ekologiska mjölkprodukter höjer trovärdigheten mer än KRAV-märkt socker. Många hotellfrukostar håller på ett föredömligt sätt undan både flaskdrycker, onödiga engångsmaterial och plastmaterial.

Gästinformation: Bättre skyltning på bufféborden och bättre hemsidor visar effektivt fram en bra frukost. På hotellets hemsida ska förstås frukosten lyftas fram separat med information om både lokal, öppettider, lockande ingredienser, hälsoprofil och miljöprofil. En länk till denna studie kan platsa med koppling till utvärderingar av hur många stjärnor det egna hotellet klarar.

Stjärnor för frukost på vårt hotell

Kryssrutor för frukostvärdens planering och gästens utvärdering

Referenser: Sw – Swedish Hotels; Qu – Quality Hotels; Sc – Scandic Hotels;
El – Elite Hotels; Mö – Svenska Möten; Go – Gothia Towers

	Gäst	Värd	Sw	Qu	Sc	El	Mö	Go
1. Flingor								
- Havre och kanske råg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	*	-	*	*
- Mysli med lågt GI och nötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	-	*	*	*
- Cornflakes hålls avskilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	-	-

Gröt och mysli på fullkornsgryn ger en bra bas. Russin och annat sött hålls åtskilt. Krispiga flingor av typ cornflakes med högt GI kan prioriteras ned.

2. Fil								
- Osötad fil och yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	-	*	*	*
- Fil med naturligt hög fetthalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Sötad fil och yoghurt skyltad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	-	-

Fil och yoghurt med bra bakterier och naturlig hög fetthalt ger en magvänlig och energirik start på dagen. Fettinlagrande sötade varianter kan undvikas.

3. Bröd								
- Bra rågbröd finns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	-	*
- Mer fullkorn än vitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	-	-
- Bregott eller smör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	-	-

Fullkornsbröd med lågt GI bör prioriteras. Margariner med högt innehåll av omega-6 och odeklarerat vegetabiliskt fett kan ifrågasättas.

4. Ägg / Ost / Fisk								
- Ägg i olika former	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Ost i olika varianter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	-	*
- Fet fisk som sill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	-	-	*	*

Lös- och hårdkokta ägg, vackra ägghalvor och äggröra är bra frukostinslag. Mindre bröd och mer ost med mjölkfett kan passa för vikthållning.

5. Frukt								
- Vattenmelon och tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	-	*	-	-	-
- Apelsin gärna i klyftor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	-	-
- Äpplen och småfrukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	-	*	-	*	*

Tilltalande frukt för en bra total mix av antioxidanter lyfter frukosten. Uppskuren mörkröd vattenmelon och saftiga apelsinklyftor lockar ofta.

Stjärnor för frukost på vårt hotell

Kryssrutor för frukostvärdens planering och gästens utvärdering

	Gäst	Värd	Swe	Qu	Sc	El	Mö	Go
6. Drycker								
- Vatten som basdryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Juice tydligt beskriven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	*	-
- Sötade drycker hålls undan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	-	-

Citrusjuice med fruktkött förväntar sig många. Typ av frukt och juice bör då framgå. Sötade drycker som saft och läsk är direkt olämpliga.

7. Frestelser

- Kaffe och grönt te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Endast småkakor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	-	*	-	*
- Inget sockersnask	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*

Kaffe eller te med eller utan mjölk hör till för många gäster. Större bakverk och sockergodis är olämpligt med hänsyn till blodsockerbalans.

8. Information

- På hemsida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	-	-	*
- Minst ett par KRAV-alternativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	*	*	-	-	-
- Tydliga innehållsskyltar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	*	*	-	*	-

Innehåll av socker och fett bör framgå. Ekologiska alternativ och information om ursprung markerar miljöhänsyn.

9. Material

- Inga bestick eller muggar av plast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Inga småförpackningar av plast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	*	*	*	*	-
- Flaskdrycker hålls undan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*

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

10. Interiör

- God akustik och samtalsmiljö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*
- Lokal prydnad vid borden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	-	*	-	-
- Dagstidningar tillgängliga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*	*	*	*	*	*

Frukosten har ofta en viktig funktion för samtal och för uppdatering på nyheter. Inhemska naturliga växter och naturföremål vid bordet ger ekologisk koppling.

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