

Hva er nudging, og hvordan bruke det i storhusholdning?	3
Prosjektet "Små dytt for bedre helse"	4
Kjøkkenpersonalets opplevelser av å delta i prosjektet	5
Hvordan bidra til passende matinntak?	6
Hvordan bidra til høyere grønnsaksinntak?	8
Hvordan bidra til et redusert saltinntak?	12
Andre tips for sunnere matvalg	16
Hovedresultater fra prosjektet	18



Små dytt for bedre helse. En praktisk veileder til nudging for bedre matvalg.

Utgitt av LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

November 2017, opplag

Tekst: Laila Dufseth, klinisk ernæringsfysiolog, LHL-klinikkene Feiring

I samarbeid med prosjektgruppen:

Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Animalia

Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver, LHL

Hilde Helgesen, forsker og seniorrådgiver, NIBIO

Marije Oostindjer, PhD, NMBU

Lene Isabell Tømte, kjøkkensjef, LHL-klinikkene Feiring

Lillian Holtet, kokk, LHL-klinikkene Feiring

Eli Anne Kvarme, klinisk ernæringsfysiolog, LHL-klinikkene Feiring

Hva er nudging og hvordan bruke det i storhusholdning?

Vi tar minst 200 matvalg hver eneste dag (Wansink & Sobal, 2007). De fleste av dem tas ubevisst og automatisk; som regel velger vi slik vi alltid har gjort, eller det som virker mest lettvtint. Utvalget av fersk, sunn og trygg mat, samt informasjon om mat og helse, har aldri vært større. Likevel velger vi ikke alltid det som er best for oss – for vår helse. Nudging betyr “dytting” eller “dulting”. Et ”nudge” er et vennlig dytt i riktig retning. Nudging handler om hvordan rammene rundt oss påvirker våre valg (valgarkitektur), og hvordan en kan lede mennesker i en viss retning uten at man egentlig fratrar dem valgfriheten (Thaler & Sunstein, 2008).

Små dytt for bedre helse – nudging

Prosjektet som omtales i dette heftet ble gjennomført på LHL-klinikkene Feiring. Deltakerne var pasienter som var innlagt til 4 ukers hjerte-rehabilitering.

Målet var å teste ut ulike nudger for å se om enkle endringer i mattilbudet i spisesalen kunne påvirke matinntak. Vi så spesielt på om vi kunne øke inntaket av grønnsaker, redusere inntaket av salt og redusere porsjonsstørrelse hos deltakerne. Vi gjennomførte ulike umerkelige endringer i mattilbudet og sammenliknet med kontrollgrupper hvor disse endringene ikke ble gjort.

Er det mye jobb for kjøkkenet?

Nudging behøver ikke å medføre mye ekstra jobb for kjøkkenet. Det handler om å gjøre bevisste endringer. Disse gjøres gjerne en gang. Planlegging av hvordan dette skal gjøres og delaktighet fra de ansatte er viktig for at de ulike tiltakene skal bli vellykket.

Prosjektet "Små dytt for bedre helse"

I prosjektet ble det gjennomført fire testperioder hvor ulike endringer i mattilbud i spisesalen ble undersøkt. Etter hver av testperiodene, sammenliknet vi med kontrollgrupper hvor det opprinnelige mattilbudet ikke var endret. Under testperiodene ble det kartlagt endring i matvaner og forbruk av matvarer, samt gjestenes tilfredshet med mattilbudet.

1. Reduksjon av porsjonsstørrelse: Vi byttet ut tallerkenene på 24 cm med tallerkener på 21 cm i lunsjen. I tillegg brukte vi blant annet mindre serveringsbestikk på de energirike matvarene, og det stod informasjon på bordene om at man bør spise seg passe mett. Resultatene viste at matinntaket ble redusert i testperioden.

2. Økt grønnsaksinntak: For å gjøre grønnsakene mer attraktive lagde kjøkkenet fristende salater til buffeten, og de hadde en ren vegetarlunsj hver uke. Vi lagde nye, spennende navn på grønnsaksrettene, og satte grønnsakene først i buffeten. Det stod info på bordene om hvordan man kunne øke grønnsaksinntaket. Resultatene viste at grønnsaksinntaket økte med disse endringene.

3. Reduksjon i saltinntak: Vi plasserte saltposene i et hjørne av spisesalen, og nye krydder på bordene. Disse krydderne var helt uten salt. I tillegg merket vi i buffeten; grønt hjerte for mat med lite salt og rødt hjerte for mat med mye salt. Det stod informasjon om hvordan man kan smaksette maten uten salt på bordene. Resultatene viste at det gikk mindre salt i matsalen gjennom nudgingperioden.

4. Kombinasjon av testperiodene: Her ble tiltakene fra de tre ulike testperiodene gjort samtidig. Resultatene viste de samme trendene.

Resultatene viste at de ulike nudgene virket på vår gruppe. Vi ønsker å inspirere andre til å teste og gjennomføre disse tiltakene i andre lignende settinger. Dette kan bedre helsen til de som spiser, være økonomisk gunstig og spare miljøet i form av mindre matsvinn. Videre følger prosjektgruppens praktiske nudgingtips basert på erfaringer fra prosjektet.

Vel bekomme!

Kjøkkenpersonalets opplevelser av å delta i prosjektet



LHL-klinikken Feiring serverer sunn og hjertevennlig kost. Med små endringer kunne vi likevel påvirke våre gjester i en enda mer positiv retning.

- Da vi skulle starte opp nudging-prosjektet, var det stor skepsis blant kjøkkenpersonalet. Har dette ekstra arbeidet noe hensikt? Hva er egentlig nudging?
- De første resultatene, presentert med diagrammer og søyler, viste gode og positive resultater. Det medførte endret holdning og personalet fikk et større engasjement og eierskap til prosjektet.
- Det var en del ekstra arbeid for kjøkkenpersonalet med veiing, måling, endringer på meny, vareutvalg og rekkefølge i buffet, flytting av salt og krydder på bordet. Dette gjorde imidlertid personalet engasjert i hva vi serverte og hvordan vi kan endre vårt system til det positive.
- Det var spennende å erfare at våre gjester leste teksten på rytterne, tittet på krydderet og diskuterte rundt matbordet.
- Mange av de positive erfaringene tar vi med oss videre i driften og til det nye LHL-sykehuset på Gardermoen.

Hvordan bidra til passende matinntak?

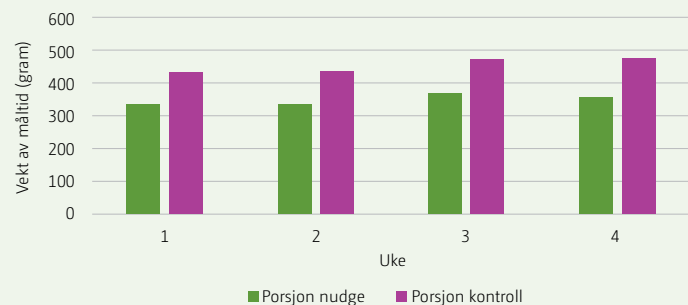
Ved å opprettholde normalvekt reduseres risiko for helseproblemer. God balanse mellom inntak av energi gjennom mat og drikke og forbruk gjennom aktivitet, er nødvendig. Mange mennesker synes dette er vanskelig. Et kosthold basert på matvarer med lav energitetthet vil redusere risiko for overvekt og fedme. Tilgang på mat og drikke som er mindre energirike og moderate porsjonsstørrelser er tiltak, eller nudger, som kan være til hjelp.

Eksempler på matvarer med lav energitetthet er grønnsaker, frukt, poteter, bønner, linser, grove kornprodukter, mager fisk og magre meieri- og kjøttprodukter. Matvarer med høy energitetthet er for eksempel fete kjøttprodukter, mat med mye majones, olje og smør, fast-food, kaker, chips og godteri, samt sukkerholdig drikke som brus og juice.

Praktiske tips

- Server porsjoner som er moderate, eventuelt til en noe lavere pris, fremfor for store porsjoner.
- Bruk mindre tallerkener og glass.
- Bruk større serveringsbestikk til mat med lavt energiinnhold (som salat) og mindre bestikk til energirik mat (som potetsalat).
- Plasser matvarer og drikke med lite energi først og lettest tilgjengelig. Sett for eksempel salat først i buffeten eller disken.
- Plasser energirike matvarer som dressinger, smør og saus til slutt.

Porsjonsstørrelse av lunsj



Bruk mindre tallerkener

Tallerkenene er henholdsvis 24 og 21 cm i diameter. Nudgingprosjektet på LHL-klinikkene Feiring viste at mindre tallerkener bidro til å redusere matinntaket til lunsj med 23%.

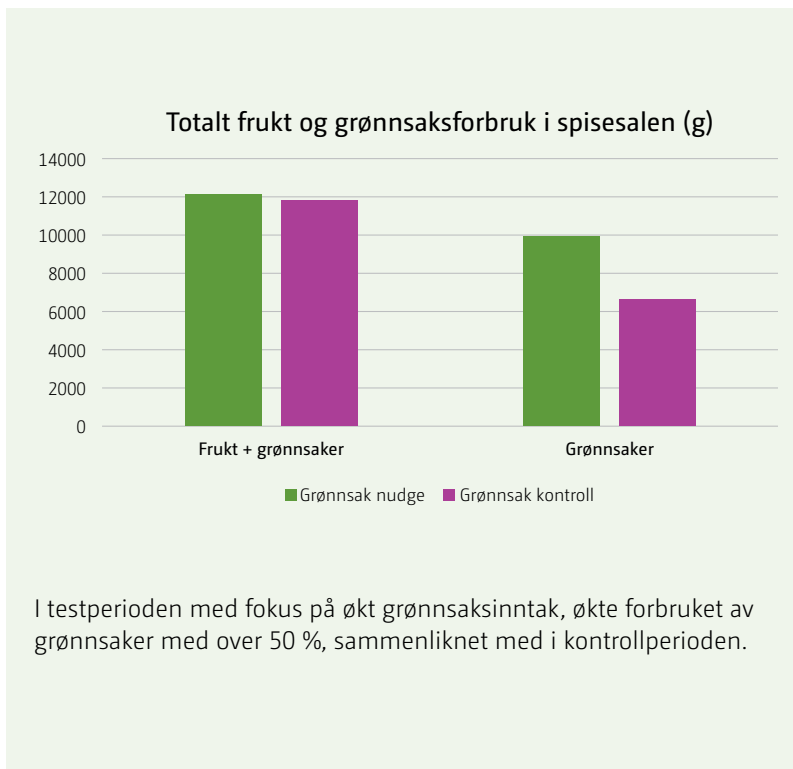
Tips til matvarer og retter som gir mindre energi og mer metthet

- Server grove brødvarianter fremfor fine og fullkornsvarianter av pasta, nudler, ris m.m.
- Tilbehør som vanlig pasta og polert ris kan med fordel erstattes med grønnsaker, bønner, linser og kokte poteter.
- Bruk rent kjøtt eller fisk fremfor farseprodukter.
- Gi maten smak gjennom å bruke spennende krydder, grønnsaksbaserte sauser og magre dressinger, framfor fete sauser og dressinger. Lag alternativt en tomatbasert saus istedenfor smeltet smør som tilbehør til fisk.
- Tilby fruktskåler, oppkuttete grønnsaker, smoothies eller grove vafler med vaniljekesam og bær som alternativ til desserter og kaker.
- Tilby energifattig drikke, som mugger med kaldt vann tilsatt en sitronskive eller annen smak og ha mineralvann uten sukker lett synlig.



Hvordan bidra til høyere grønnsaksinntak?

Det er en sammenheng mellom inntak av grønnsaker, frukt og bær og redusert risiko for hjerte- og karsykdommer og flere hyppig forekommende kreftformer. Det anbefales at alle bør spise minst 5 porsjoner á 100 gram (for voksne), tilsvarende minst 500 gram grønnsaker, frukt og bær hver dag.



Viktige forutsetninger for høyere grønnsaksinntak:

- Sørg for variert utvalg av grønnsaker og frukt. Lett tilgang på fristende valgmuligheter øker inntaket.
- Plasser salat, grønnsaker og frukt først i buffeten.
- Server grønnsaker og frukt ferdig oppkuttet.
- Tilby ulike retter der grønnsaker inngår.
- Bruk spennende og innbydende navn på grønnsaksretter.
- Server alltid grønnsaker som tilbehør eller garnityr til maten. De kan være rå, kokte eller stekte. Grønnsaker passer til alt, både brødmat, wraps, pitabrød og varme middagsretter.
- Drøy kjøttet med grønnsaker og belgvekster, som f.eks chili con carne hvor mye av kjøttet er byttet ut med bønner, eller lasagne med revet gulrot, hvor mengde karbonadedeig kan reduseres.
- Kampanjer eller temauger kan øke fokus på inntak av grønnsaker og frukt.



Inforyttere til bord eller på buffet

Inforyttere ble brukt som virkemiddel i 4-ukers periodene med nudging. Under vises eksempel på den som ble brukt i grønnsaksnudgen. Der illustrerer tallerkenmodellen viktigheten av at grønnsaker får en stor plass på tallerkenen.



Tilfredshet med mattilbudet

Under alle testperiodene ble det gjennomført tilfredshetsundersøkelser. Generelt skåret kjøkkenet veldig høyt. Det var imidlertid under grønnsaksnudgen at skårene var aller høyest.



Hvordan bidra til et redusert saltinntak?



Høyt saltinntak er en av faktorene som bidrar til økt sykdomsrisiko. Blant annet kan det føre til høyt blodtrykk, og dermed økt risiko for hjerte- og karsykdom. Saltreduksjon er derfor høyt oppe på dagsorden i Verdens helseorganisasjon (WHO).

Ferdigpakkede matvarer må merkes med saltinnhold per 100 gram matvare. Ingredienslisten gir også en pekepinn på saltinnholdet. Jo tidligere saltet står oppgitt, jo mer salt er det i maten. Saltsmak er en vanesmak, og det anbefales en gradvis saltreduksjon. Man vil etter hvert bli tilfreds med mindre salt i maten, og vil i mindre grad oppleve at maten smaker lite.



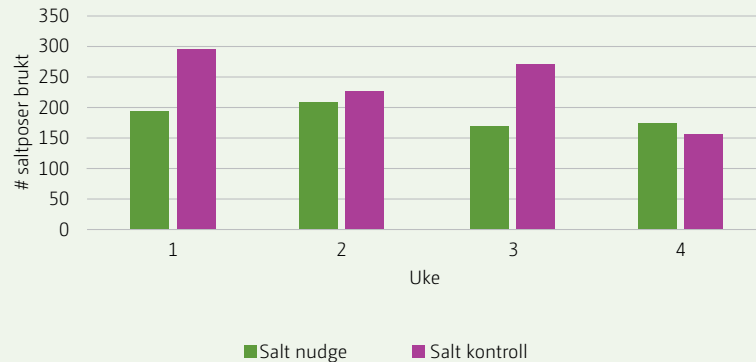
Salt i matvarer

- Bearbejdede matvarer bidrar med opptil 70-80 prosent av saltinntaket. Sjekk saltinnholdet på matvarer og retter, sammenlign og velg variantene med minst salt. Dette gjelder ferdige retter, brød og bakevarer, pålegg m.m.
- Bruk rene råvarer fremfor ferdigprodukter. Da har du større kontroll over saltinnholdet.
- Bruk mye grønnsaker og frukt i retter og måltider. Da kan mengden av andre mer saltholdige produkter reduseres. Dessuten inneholder grønnsaker og frukt kalium, som er gunstig for blodtrykket.





Saltforbruk i spisesalen



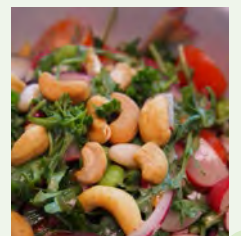
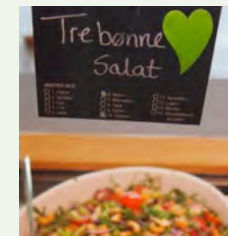
I nudgingperioden ble saltforbruket redusert med 22 %, sammenliknet med i kontrollperioden.

Hvordan redusere saltinntaket:

- Bruk mer urter, pepper, løk, selleri, eddik, sitron, chili, ingefær og andre rene krydder i matlaging for å få mer smak med mindre salt.
- Sett rene krydder med for eksempel urter, pepper og hvitløk på bordet.
- Sett saltbøsser på disk, eller i et hjørne av rommet, litt mindre tilgjengelig.
- Saltrike varianter som soyasaus og kryddermikser med mye salt (sitronpepper, grillkrydder) kan være mindre synlig i spisesalen.
- Bruk merking, som for eksempel grønne og røde hjerter, for å synliggjøre matvarer med lite og mye salt.

♥ Lavt saltinnhold

♥ Høyt saltinnhold



Andre tips for sunnere matvalg

Bruk fisk og sjømat

Helsedirektoratet anbefaler økt inntak av fisk og sjømat, totalt 300–450 gram ren fisk i uken.

Bytter du ut noe kjøtt med fisk til lunsj, middag og som pålegg, vil det også ha en positiv effekt på kostholdets totale sammensetning ved at mettet fett erstattes med umettet fett.

Gjør fiskerettene attraktive!

Fristende utseende, først i disken, spennende navn eller en plakat med "dagens" – dette gjør valg av fisk og sjømat lettere.



Tips til bruk av fisk og sjømat:

- Laks, peppermakrell, varmrøkt ørret eller reker – det er et utall muligheter for fiskepålegg på grove rundstykker, bagels, baguetter eller wraps.
- Fisk og sjømat i supper – mange herlige varianter som lunsjsuppe.
- Lakseburgere i grove hamburgerbrød.
- Pastaretter med laks eller reker.
- Tunfisk eller krepsehaler i salat.

Øk fiberinnholdet

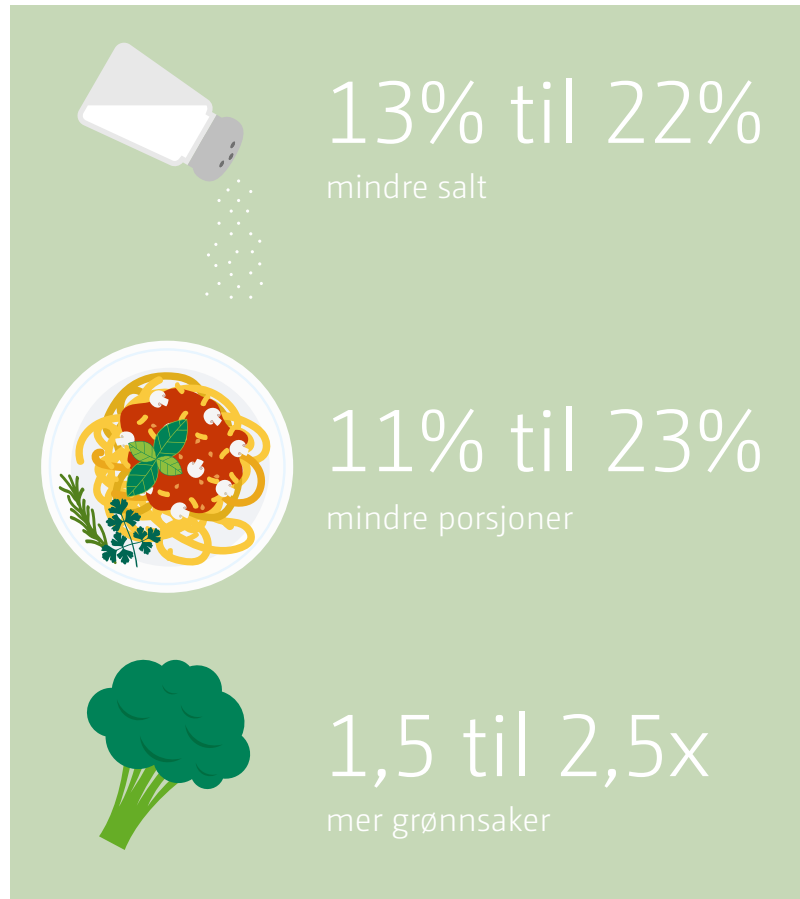
Helsedirektoratet anbefaler økt inntak av grove kornprodukter og fiberrik mat. Det er sammenheng mellom inntak av fullkorn, grove kornprodukter og fiberrike matvarer og redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og kreft i tykk- og endetarm. Disse matvarene kan også bidra til å opprettholde vektbalansen.

Noen enkle tips:

- Server grove brødvarianter fremfor fine; brød, baguetter, rundstykker, wraps, pitabrød, pizzabunn m.m.
- Bruk fullkornsvarianter av pasta, nudler, ris, couscous og byggryn
- Tilsett grovt mel, havregryn eller tilsvarende i vaffelrøre, pannekaker eller annen bakst.
- Bruk bønner eller linser i salater, supper og gryteretter.
- Rikelig med frukt og grønt som tilbehør eller i retter øker fiberinnholdet.
- Mandler, nøtter og frø er også fiberrikt. Det kan brukes i musli, desserter, knekkebrød og kakebunner.



Hovedresultater fra prosjektet



De største endringene så vi når hver testperiode ble gjennomført for seg. I en fjerde testperiode kombinerte vi alle tiltakene fra de tre ulike nudgene. Resultatene viste prosentvis litt mindre endringer. Dette skyldes blant annet at effekten av tiltakene tildels oppveier hverandre. For eksempel vil tiltakene for å øke grønnsaksinntaket motvirke effekten av tiltakene for å redusere porsjonsstørrelsen. Resultatene viser likevel at det er god effekt av å gjøre flere ulike nudger samtidig.

Nudging – små dytt for bedre helse

Dette prosjektet viste at små endringer i mattilbudet kan gi betydelige forandringer i matinntak. Tilbakemeldinger fra deltakerne viste at de var minst like fornøyd med tilbudet under testperiodene som ellers, samtidig som det ga mulighet for bedre valg. Vi håper at denne veilederen kan gi inspirasjon til små endringer i din hverdag og på din arbeidsplass!



Referanser:

Helsenorge.no

Helsedirektoratet

Sunstein, C. and R. Thaler, Nudge. The politics of libertarian paternalism. New Haven, 2008.

Leonard, T.C., Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving

Decisions about health, wealth, and happiness. Constitutional Political Economy, 2008. 19(4): p. 356-360.



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo

post@lhl.no, www.lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL jobber for et bedre og mer aktivt liv for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom og deres pårørende.

LHL er en landsomfattende interesseorganisasjon med 260 lokallag og rundt 48 000 medlemmer. Vi driver likemannstiltak, politisk påvirkningsarbeid, informasjonsvirksomhet, kurs og opplæring. Vi har både helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett og telefon. LHL ivaretar også mennesker og deres pårørende som lever med astma og allergi, eller med følgene av hjerneslag.

LHL tilbyr spesialiserte helsetjenester innen forebygging, utredning, behandling og rehabilitering på LHL-klinikkene i Feiring, Glittre, Bergen, Nærland, Røros, Skibotn og i Trondheim. I 2018 etablerer vi LHL-klinikkene Gardermoen hvor dagens aktiviteter fra Feiring og Glittre samlokaliseres til et nasjonalt kraftsenter for hjerte- og lungesyke.

