

Examensarbete  
Våren 2008  
Mat och måltidskunskap

# 93 svenska nattmåltider

Författare  
Erica Lindblom  
Maria Persson

Handledare  
Maria Lennernäs

[www.hkr.se](http://www.hkr.se)

Lindblom, Erica & Persson, Maria (2008). *93 svenska nattmåltider*. Kristianstad: Högskolan Kristianstad.

## **Abstract**

Ungefär 30 procent av Sveriges befolkning jobbar på udda arbetstider. Deltagare var 93 personer som arbetar skift eller enbart natt på två arbetsplatser (vård & omsorg och industri) i Svedala kommun i Skåne. Datasamlingen skedde i form av en enkät och fotografering av natthuvudmål. Vårt syfte var att ta reda på och fotografera vad nattarbetande äter under natten som sitt huvudmål när de jobbar, om de får kostråd samt om de skulle vara intresserade av att ta del av sådan information. I resultatet redovisas de olika beskrivningskategorierna som vi analyserade måltiderna efter i form av en tabell. Resultatet av enkäterna behandlas under material och metod i syfte att beskriva de olika arbetsplatserna och personalen. Med undantag för tre frågor som vi behandlar under resultat delen och som tar upp kunskapen gällande nattmåltider. Vi fick fram att det var relativt få som fick kostråd på arbetsplatsen men att de flesta ville få ta del av sådan information. Av de 93 tillfrågade äter 50 stycken frukost efter avslutat arbetspass. Vi vill även att arbetet ska leda till vidare utveckling, ökad kunskap och intresse om nattmåltider.

Slutsatsen är att det finns behov av att utveckla måltider för personer med udda arbetstider och det finns behov av att tillmötesgå ett uttalat intresse för mer kunskap om mat på jobbet nattetid.

Nyckelord: nattmåltid, skiftarbete, nattmat, kostråd för nattarbetande, vården, industri.

# Innehållsförteckning

Abstract .....	2
Innehållsförteckning .....	3
Förord .....	5
Inledning.....	6
Litteraturgenomgång .....	6
Forskning inom området .....	6
Att arbeta på natten i Sverige .....	7
Svenska livsmedelsverkets matråd vid skiftarbete.....	7
Mat på natten .....	8
Energibehov .....	8
Att äta på natten.....	8
Dygnsrytmen .....	9
Går det att ställa om dygnsrytmen eller inte?.....	9
Nattskiftet (22.00-06.00) .....	9
Så påverkas matvanorna av skiftarbete .....	10
Övervikt och fetma.....	10
Nattmåltider.....	11
Tallriksmodellen.....	12
Problemformulering .....	12
Syfte .....	12
Frågeställningar:.....	13
Material och metod.....	13
Sandvik (Industri).....	13
Personalen .....	13
Arbetsplatsen .....	14
Vård och omsorg .....	14
Personalen .....	14
Arbetsplatsen.....	14
Datainsamling.....	15
Fototeknik.....	15
Enkätundersökning och fotografering av natthuvudmåltider.....	15
Intervjuer .....	16
Etiska överväganden .....	16
Genomförande.....	17
Dataanalys .....	18
Resultat.....	18
De fotograferade natthuvudmålen .....	18
Enkätundersökningen .....	19
Diskussion .....	21
Måltidsvanor.....	21
Analysen och de olika beskrivningskategorierna.....	22
Till den framtida forskningen.....	22
Slutsatser .....	23
Referenser.....	24
Bilaga 1 .....	25
Informationskompetens .....	25
Bilaga 2 .....	26
Sammanställningsmall .....	26
Bilaga 3 .....	28

Enkät diagram, Sandvik .....	28
Bilaga 4 .....	30
Enkät diagram, Vård och omsorg.....	30
Bilaga 5 .....	32
Enkät nattarbetare.....	32
Bilaga 6 .....	33
Intervjufrågor till Hälsoringen .....	33
Bilaga 7 .....	34
Informationsbrev till gruppledare.....	34
Bilaga 8 .....	35
Fotografier på nattmåltiderna, Sandvik.....	35
Bilaga 9 .....	38
Fotografier på nattmåltiderna, vård och omsorg .....	38
Måltider innan jobbet, Sandvik .....	40
Bilaga 11 .....	42
Måltider innan jobbet, Vård och omsorg .....	42

## Förord

Vi fick idén till ämnet av Maria Lennernäs, professor i Mat och måltidskunskap på högskolan Kristianstad. Från det diskuterade vi vidare och arbetade fram det här materialet.

Vi vill tacka alla chefer, gruppleddare, företagssköterskor och övrig personal på de olika arbetsplatserna för gott samarbete och hjälp. Även ett stort tack till dem som deltagit i undersökningen, från Sandvik och Vård och omsorg i Svedala kommun.

Vi diskuterade ihop hur vi ville att vårt arbete skulle se ut och hur vi skulle genomföra det. Maria hade mest kontakt med de olika kontaktpersonerna på de två arbetsplatserna. Erica skrev litteraturgenomgången eftersom de flesta enkäterna samlades in och sammanställdes av Maria. Erica gjorde flertalet av diagrammen av sammanställningarna från enkäterna. Analysen av måltiderna och sammanställningen gjorde Maria och Erica gjorde tabellen. Sammanställningen av arbetet samt bifogande av bilagor, korrigering av figurer, bilder, figur- och bildnummer samt text till varje figur gjordes av tillsammans samt förord, inledning, syfte och material och metod.

Kristianstad i september 2008

Erica Lindblom & Maria Persson

## Inledning

Det finns många olika typer av måltider, exempelvis frukost, lunch, middag och mellanmål. De måltider som det inte pratas så mycket om är de måltider som äts på natten. Detta trots att omkring 30 % av Sveriges befolkning jobbar på udda arbetstider utanför traditionell dagtid (Lennernäs & Wiberg, 2006; Åkerstedt, 2001) Det finns väldigt lite forskning och rekommendationer om vad som är lämpligt att äta under natten. Vi har valt att fördjupa oss i nattmåltider för vi vill ta reda på vad nattarbetande verkligen äter som sitt huvudmål under natten. Får natt- och skiftarbetande information om lämpliga huvudmåltider för nattskift? Vill de ha denna information? Det är dessa frågor vi vill få svar på i vårt examensarbete. Med vår undersökning vill vi bidra till fortsatt forskning och utveckling inom företag med natt- och skiftarbetande.

## Litteraturgenomgång

Inför studien sökte vi fakta om följande frågeställningar: vad är skiftarbete, vad finns för kostråd till dem som arbetar på natten. Vi gick igenom en hel del litteratur men allt var inte till nytta för oss. Vi har bland annat sökt på de stora databaserna som exempel Google Scholar, ArtikelSök som finns på bibliotekets hemsida men vi har även läst olika böcker. Det har gjorts en del olika studier men ingen som bara riktar in sig på endast huvudmålet för natten, se bilaga 1. Den forskning som vi har hittat handlar om vad man ska äta på dagtid och inte på nattetid. Det finns också en del forskning om andra yrkesgrupper än de som vi valt att titta på. Men det finns ingenting om vad man ska äta på natten förutom det som vi tar upp här nedanför.

## Forskning inom området

Vi har läst följande för att få bakgrundsfakta om ämnet:

- *Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider*, Anna-Lisa Lindén, Magnus Lagnevik, Klas Sjöberg, Eva Svederberg, Håkan Jönsson & Maria Nyberg, Sociologiska institutionen, Lunds Universitet, 2005
- *Måltider, sömn, sömnhet och dygnsrytm bland högskolestuderande*, Marianne Byström, Arbetslivsinstitutet, Stockholm, 2001
- The future of work hours – the European view, Torbjörn Åkerstedt & Göran Kecklund, *Industrial Health*, vol. 43, 2005
- Äter skiftarbetare sämre? *Livsmedelsteknik* 10/93
- Dags att diskutera maten på jobbet, *Vår föda* nr 4, 2007
- När ska vi äta egentligen Eva Olsson, *Hälsa*, häfte 10, 1996
- Dygnsrytm, matlust och udda matvanor, Maria Lennernäs, *Scandinavian Journal of nutrition* häfte 3, 2000.
- *Blodtrycksförändringar hos skiftarbetare?* Rapport nr 102 från Yrkes- och miljömedicin.

Rapporterna och tidskriftsartiklarna berörde inte de arbetsgrupper vi valt att studera med de problemformuleringar vi valt att jobba utifrån. Publikationerna handlade t.ex. om allt från hur lång rast busschaufförer och lokförare hade till vad driftsingenjörer åt. Det finns forskning och studier gjorda men vi uppfattade att de är väldigt spretigt och utgår från olika problemområden så det är ganska svårt att ha dem till hjälp för att jämföra olika studier.

## **Att arbeta på natten i Sverige**

Det är omkring 30 % av Sveriges befolkning som jobbar på udda (Åkerstedt, 2001). Det finns olika former att nattarbete; skiftarbete, permanent natt, med mera. Det finns många yrken som har arbetstid på natten som exempel vården, transporter, industrier, med mera.

Personalen på ena arbetsplatsen vi besökte (Sandvik) arbetar i 3-skift. Skiftarbete innebär att olika arbetslag driver en verksamhet under olika delar av dygnet och 3-skift är att man arbetar i tre olika skift; morgon, dag eller natt. Medan personalen på den andra arbetsplatsen, Vård och omsorg i Svedala kommun, arbetade permanent natt eller som timanställd. Permanent natt innebär att man alltid jobbar natt och inte att schemat rullar runt som på ett skiftarbete.

## **Svenska livsmedelsverkets matråd vid skiftarbete**

De som jobbar natt har inte samma utbud av mat som dem som jobbar på kontorstid. Det kan till och med vara helt omöjligt att handla någon mat på natten, vilket resulterar i att man får ta med sig egen mat om man inte har tillgång till det på arbetsplatsen. En specifik utmaning för arbetsplatser med skiftarbete är därför att säkerställa att det finns möjligheter för bra mat även på oregelbundna arbetstider. Livsmedelsverket har några frågor om hur arbetsplatsen kan uppfylla grundläggande principer för bra mat även på udda arbetstider (Bra mat på jobbet, 2007).

- På vilket sätt ändras förutsättningarna för raster vid skiftgång? Hur påverkar det möjligheterna att äta bra mat?
- Finns det tillräckligt med tid för att äta och koppla av? Går det att gå ifrån arbetsplatsen?
- Finns samma valmöjligheter, till exempel fri frukt och nyckelhålmärkta maträtter, under nätter och helger?
- Har de som jobbar skift samma tillgång till information och andra personalvårdsaktiviteter? (Bra mat på jobbet, 2007, s 26).

Även när man jobbar skift ska man behålla samma mattider under dygnet oberoende av om du jobbar eller inte (Bra mat på jobbet, 2007, s. 26).

Det innebär följande:

- Kl. 04<sup>00</sup>-08<sup>00</sup>. Ett mindre mellanmål om du börjar väldigt tidigt. Eller frukost innan du går och lägger dig efter ett nattskift. Vid dagskift hamnar frukosten här.
- Kl. 09<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>. Frukost för den som startade dagen tidigt med ett litet mellanmål. Ett litet mellanmål för den som redan ätit frukost.
- Kl. 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>. Lunch för den som jobbar dag. Eller frukost för den som vaknar efter att ha sovit.
- Kl. 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>. Litet mellanmål.
- Kl. 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>. Middag. På kvällspasset eller hemma före/efter jobbet om du jobbar natt/dag.
- Kl. 22<sup>00</sup>-24<sup>00</sup>. Måltid på jobbet för den som jobbar natt.
- Kl. 00<sup>00</sup>-04<sup>00</sup>. Helst ingen mat alls eller bara något litet mellanmål.

Man ska äta små portioner om man känner att man måste äta mellan 00<sup>00</sup> och 04<sup>00</sup>. Som exempel är:

- Varma soppor, fil eller yoghurt.
- Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg.

- Frukt är ett bra exempel på sådant man med fördel kan äta under natten.

Man ska undvika söta produkter på natten som exempel godis, glass, kakor, läsk, med mera (Bra mat på jobbet, 2007). I Nordic Nutrition Recommendations (2004) framgår samma princip om både när måltider under dygnet ska konsumeras samt vilka livsmedel som bör uteslutas. I en del av litteraturen vi gick igenom så var rekommendationerna inne på samma spår både när det kom från myndigheter och vetenskaplighåll. Därför har vi valt att inte ta med alla referenserna i texten men de finns beskrivna i referenslistan och bilaga 12.

## **Mat på natten**

### **Energibehov**

Den energi som behövs för att vi ska kunna vara vakna och fysiskt aktiva får vi från det som äts vid dagens måltider. En liten del av den energin sparas på korttidslagring i form av glykogen i lever och muskler. Överskottsenergi från matens fett, protein och kolhydrater lagras som fett i kroppens fettväv. Hormonet insulin hjälper kroppens celler och vävnader att ta emot och lagra energi från maten (Lennernäs, 1999). Under dagen har kroppen en anabol, uppbyggande fas ur energisynpunkt medan på natten har kroppen en katabol, nedbrytande fas ur energisynpunkt. Även när du sover förbränner du energi fastän du inte äter. Det är kroppens energiförråd som man tar av (Lennernäs, 1999). Vår kropp har förmågan att lagra och omvandla matens energimolekyler efter behov. Därför är mängden mat man äter under en längre tid viktigare än när man äter. Men kroppen fungerar bäst när den får vara i sin dygnsrytm i faser av vila/fastare varvat med faser av aktivitet/ätande (Lennernäs, 1999).

### **Att äta på natten**

Mycket talar för att kroppen inte har optimal beredskap för att ta emot mat nattetid och att tidpunkt på dygnet påverkar ämnesomsättning som en funktion av dygnsrytmen. För de som arbetar natt gäller att dygnsrytmen inte ställer om sig. Vad och när man bör äta nattetid kan inga forskare ge fullständigt vetenskapligt grundade svar på idag (Lennernäs & Wiberg, 2006).

Det är mycket som spelar roll när hungern sätter in på natten eller inte, till exempel kön, ålder, om arbetet är fysiskt ansträngande eller inte, med mera. Har man ett arbete som är fysiskt ansträngande kan det vara svårt att arbeta en hel natt utan att äta någonting. Då är det viktigt att välja rätt sorts mat eftersom kroppens förmåga att hantera blodsocker är försämrat under natten. Även om man utför ett mer krävande arbete under natten, än ett stillasittande behövs det inte mer energi för att energibehovet ökar inte (Lennernäs & Wiberg, 2006).

Arbete på udda tider kan få konsekvenserna och ökad risk för:

- Olyckor
- Övervikt och fetma
- Förhöjt blodsocker, typ 2-diabetes
- Förhöjda blodfetter
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Fertilitetsproblem
- Kronisk trötthet
- Nedstämdhet

(Lennernäs, & Wiberg, 2006 s.10)



## Dygnsrytmen

Våra kroppar har en inbyggd klocka, dygnsrytmen. Dygnsrytmen styr beteende och ämnesomsättningen. Kroppen är inställd på att nyttja olika energikällor under dygnet. Hos människan är kroppen inställd på två faser, mörker- och ljusfasen. I mörkerfasen vill kroppen vila och fasta medan i ljusfasen är den ätande och aktiv. Det som styr om vi är hungriga eller inte består av en liten grupp hjärnceller som kallas suprachiasmatiska kärnan(scn) och den sitter vid basen av hypothalamus i hjärnan (Lennernäs, 1999).

Kroppens energicykel har två olika faser, en anabol och en katabol som kroppsklockan styr. Det är dessa som är tröga att ställa om vid nattarbete. Människan är disponerad för att vara aktiv på dagen och inte till att vara dagsovare och nattätare. Det är allt detta som spelar in och stör aptit, hunger, energirytm och ämnesomsättningen vid nattarbete.

Dygnsrytmen är en motståndskraft mot olika förändringar. Därför är det svårt att ställa in matsmältningen att vara igång på natten (Lennernäs & Wiberg, 2006).

På natten minskar ämnesomsättningen i kroppens olika celler. Upptaget av blodsocker till vävnader blir långsammare (Lennernäs, Wiberg, 2006). Vid 03.00 -05.00-tiden är ämnesomsättningen så låg att den nått sitt bottenläge. Det innebär att kroppen har lägst temperatur, vakenhet och aktivitet, vilket resulterar till att kroppen vill sova. De som arbetar ska tänka på att då är man som mest sårbar. Vilket betyder att reaktionsförmågan är nedsatt som kan leda till att olyckor ökar (Lennernäs & Wiberg, 2006). Hormonet kortisol stiger på morgonen och har en stark koppling till dygnsrytmen. Det är dessutom ett stresshormon som hjälper kroppen att mobilisera blodsockret vid svält och i situationer med hög fysisk ansträngning (Lennernäs & Wiberg, 2006).

## Går det att ställa om dygnsrytmen eller inte?

Ja, det kan man om dagsljuset och den sociala stödjer omställningen av rytmen. Det kan vara väldigt svårt att ställa om den och det har många skäl. Det främsta är att dagsljuset på morgonen har en stor påverkan. Sömnen under dagtid försvåras också av att det är varmare och ljusare på dagen och att det sällan är tyst runt om kring. Fördelar med att ställa om dygnsrytmen är att sömnheten, vakenheten och olycksfallsrisken minskar under nattarbetet (Lennernäs & Wiberg, 2006). Nackdelarna är att det bli problem om man jobbar många nätter på rad och sedan vill gå över till en normal dygnsrytm. Det finns inget som säger att det är farligt för hälsan att ställa om dygnsrytmen men det är inget som säger att det är bra heller (Lennernäs, Wiberg, 2006).

Det finns studier som visar hur matvanor påverkas av arbete vid udda tider. Den forskning som finns visar att personer som har 2- eller 3-skift inte äter annorlunda än personer med dagtidsarbete. Den stora skillnaden mellan personer som arbetar dag- eller nattetid är när man äter på dygnet (Lennernäs & Wiberg, 2006). Det har gjorts en undersökning på män som arbetar 3-skift och den visar att deras dygnsintag ser olika ut beroende på vilket skift de arbetar. Så här ser deras dygnsintag ut i procent beroende på vilket skift de arbetar:

- 35 procent under nattskiftet(22.00-06.00)
- 47 procent morgonskiftet(06.00-14.00)
- 51 procent eftermiddagsskiftet(14.00-22.00)

(Lennernäs & Wiberg, 2006). Fördelningen mellan morgon- och eftermiddagsskiftet var förväntad och bra. Däremot bör man minimera intaget under nattskiftet och hålla det till under 20 procent av dygnsintaget (Lennernäs, Wiberg, 2006).

## Nattskiftet (22.00-06.00)

Kroppen känner ingen hunger på natten när man sover men om man arbetar kan man bli hungrig, speciellt om man inte ätit innan man går på sitt skift eller om man har ett hårt fysiskt

arbete (Lennernäs & Wiberg, 2006). När man äter under natten tar matsmältningen längre tid. Näringsupptaget och ämnesomsättningen går långsammare eftersom blodet som går genom viktiga organ minskar. Tarmarna rör sig långsammare vilket gör att maten flyttas saktare fram i mag- och tarmkanalen. Det här kan påverka att man ofta får besvär med gaser från magen. Vilket visar att maten som äts på natten har en stor betydelse. Man ska undvika sockerhaltiga drycker och sötsaker samt fet mat (Lennernäs & Wiberg, 2006).

Om man känner att man måste äta något på natten ska man äta innan eller i början av sitt nattskift för öka välbefinnandet och förhoppningsvis också vakenheten och presentationsförmågan. Mellan 00.00 och 06.00 ska man undvika att äta någonting alls (Lennernäs & Wiberg, 2006). Om man äter sent på kvällen som exempel en nattmacka så blir det hormonkrockar i kroppen. Smörgåsen stimulerar kroppen till att lagra in energi i celler och fettväv vid en tidpunkt då fettsyror tvärtom ska frigöras från kroppen och förbrännas (Lennernäs, 1999).

## **Så påverkas matvanorna av skiftarbete**

Lennernäs och Wiberg (2006) skriver om skillnaden mellan olika arbetsgrupper i samhället och hur de äter. Nedan är ett citat av Lennernäs och Wiberg på tänkbara alternativ:

- Matvanor påverkas i viss mån av kunskap. Men enbart kunskap räcker inte för att styra oss att äta rätt. Vad och hur vi äter beror även på kroppens signaler och känslor.
- Om man har ett arbete som innebär stress, sömnbrist och en störd dygnsrytm blir aptitregleringen störd. Hunger- och mättnadskänslor förvirras. Aptiten kan öka för att kroppen tror att den behöver mer mat när den i själva verket behöver återhämtning och sömn. Man faller lätt för feta och söta saker i dessa lägen.
- Främsta drivkraften till att äta är oftast att bli mätt, och näringsvärdet kanske inte är det först man tänker på. Män tycker i allmänhet att mättnad är viktigare än näring, kvinnor tycker tvärtom (Lennernäs, Wiberg, 2006 s.31).

Att jobba skift kräver ingen annorlunda mat utan det är viktigt vilken tidpunkt man äter den. Det går att äta mat som är god, mättande och näringsrik för en liten peng, bara man vet vad man ska välja (Lennernäs & Wiberg, 2006). Ett problem i dagens samhälle är att våra smaklökar hellre vill ha de feta och söta livsmedlen framför de nyttiga och magra. Detta är ett arv från matbristens dagar som hindrar oss från att äta hälsosamt (Lennernäs, Wiberg, 2006).

Vi har inte hittat så många studier om nattmåltider men fann en text i SEKO-magasinet (2003) av Mats Andersson som intervjuade sex personer om deras matvanor på natten när de jobbade. Det var inte relaterat till någon forskning och det framgick inte heller några kostrekommendationer (Andersson, 2003).

## **Övervikt och fetma**

Varför drabbas skiftarbetare oftare av fetma än andra? Det finns tänkbara, bidragande orsaker till övervikt hos skiftarbetare:

- Sömnbrist ökar aptiten.
- Man ”terapiäter” för att hålla sig vaken utan att man egentligen är hungrig.
- Morgonskift och nattskift gör att sömnen förkortas. Detta leder till att man är vaken och då äter man under fler timmar sammanlagt under dygnet.
- Stress eller nedstämdhet kan öka lusten att äta eftersom mat aktiverar kroppens anti-stresssystem och belöningssystem.

- Kanske blir man överviktig för att man inte orkar vara fysisk aktiv på fritiden (Lennernäs & Wiberg, 2006 s. 54-55).

## **Nattmåltider**

Studier som gjorts i laboratorium visat att intag av glukos under natten inte ökar vakenheten mer än vad fruktsocker eller vatten gör. Det har även gjorts tester för att se om vakenheten påverkas av storleken på portioner och då kommit fram till att man inte blir piggare av en större portion än av en mindre (Nordic Nutrition Recommendations, 2004).

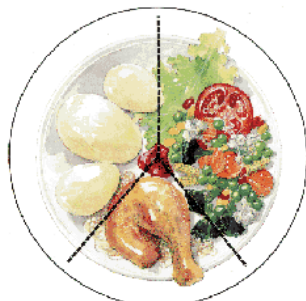
Mat som skiftarbetare ska äta på natten ska innehålla mycket protein och fiber för att man ska bli mätt på små portioner och att man ska få i sig så lite energi som möjligt. Undvik alltså att äta stora mängder mat och undvik sötsaker helt och hållet. Maten kan med fördel vara varm (Lennernäs & Wiberg, 2006).

### Tips på nattmål

- Soppor
- Varma koppen
- Gröt(lagas i mikron) med skivad banan och mjölk
- Yoghurt eller fil, gärna naturella produkter, för sötma tillsätt bär
- Keso med grillad kyckling(utan skinn)
- Mättande frukt som exempel apelsin
- Morot - att tugga kan motverka sömnhet tillfälligt
- Kaffe eller te varm mjölk (Lennernäs, Wiberg, 2006 s. 147).

## Tallriksmodellen

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid - lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden (Livsmedelsverket, 2007). Vi har använt oss av tallriksmodellen som referens för att klassificera måltiderna ur en kvalitativ synvinkel som redovisas under resultat delen.



Figur 1. Tallriksmodellen (Livsmedelsverket, 2007).

Tallriksmodellen har tre delar:

- **Kolhydrater:** Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Bröd bör finnas med till alla måltider.
- **Frukt och grönt:** Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- **Proteiner:** Den minsta delen är avsedd för kött fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

Omarbetad version av Svenska Livsmedelsverkets tallriksmodell (Livsmedelsverket, 2007).

## Problemformulering

Ett problem med nattmåltider är att kroppen inte kan tillgodogöra sig mat på samma sätt under natten som på dagen. Detta har med dygnsrytmen att göra. Matsmältningen tar längre tid under natten, näringsupptaget och ämnesomsättningen går långsammare och tarmrörelsen blir långsammare. Bristen på kunskap om nattmåltider och hur efterfrågan av kunskap behandlas är ett annat problem.

## Syfte

*Syftet är att undersöka vad natt- och skiftarbetande på två olika arbetsplatser (vård & omsorg och industri) anger att de äter som huvudmål på sina nattpass. Syftet är även att undersöka om natt- och skiftarbetande är intresserade av att ta del av information om vad som är lämplig mat på natten, samt att undersöka hur många som äter frukost efter nattskiftet och hur dags de äter innan de går på nattskiftet.*

## Frågeställningar:

- Vad anger natt- och skiftarbetande att de äter som huvudmål under natten när de jobbar?
- Vilka livsmedel eller vilken typ av måltid är det?
- Hur många olika livsmedel äter de, är det bara lite frukt eller är det en stor måltid?
- Har de fått några kostråd om lämpliga nattmåltider?
- Tycker de att de har behov för sådan information?
- Äter de frukost efter sina arbetspass?
- Hur många av måltiderna uppfyller tallriksmodellen?

## Material och metod

Undersökningen riktade sig till natt- och skiftarbetande inom två verksamheter, vård och omsorg respektive tillverkningsindustri (Sandvik). Vi valde arbetsplatser som ligger nära varandra inom samma kommun i södra Sverige (Svedala). Deltagarna i undersökningen fick fylla i en enkät som handlade om allt från ålder och yrkestitel till vad hon/han åt innan jobbet. Under tiden som de fyllde i enkäten fotograferade vi vad han/hon hade planerat äta under natten som sitt huvudmål. Enkäterna sammanställs sedan med hjälp av en mall vi själva skapat (bilaga 2).

### ***Sandvik (Industri)***

Vi började med att skicka ut ett brev (bilaga 7) till ansvariga på Sandvik. Vi fick först kontakt med företagssköterskan som vi träffade och därefter de olika gruppcheferna i verksamheten. Gemensamt kom vi överens om vilka nätter vi skulle komma och besöka dem. När vi besökte deras arbetsplats fick vi följa vissa regler. Till exempel fick vi inte gå ensamma på området utan en av gruppcheferna följde med oss mellan de olika upplevelserummen. Vi var tvungna att bära hjälm och reflexväst under besöket.

Vi fick berätta för de anställda ute i verksamheten varför vi var där och själv fråga om de var intresserade att delta i vår undersökning. Intresset var stort och de kom med frågor och kommentarer om ämnet. Många av dem som deltog ville gärna ta del av resultatet och få veta mer kring nattmåltider. På Sandvik var det 50 personer som blev tillfrågade att delta, men en valde att avstå.

### **Personalen**

Personalen på Sandvik arbetar i 3-skift. Skiftarbete innebär att olika arbetslag driver en verksamhet under olika delar av dygnet och 3-skift är att man arbetar i tre olika skift; morgon, dag eller natt. Enkätsvaren visade att ett flertal olika yrkestitlar var representerade, men att en majoritet av de vi tillfrågade arbetade som operatör/svetsare/målare. De största åldersgrupperna var 20-29 år och 30-39 år med 15 personer i varje grupp. De flesta hade jobbat natt i 2-5 år och den vanligaste arbetstiden för nattskift var mellan 22.00 – 06.12. Av de 49 männen som deltog i undersökningen var det bara en som jobbade natt permanent, de andra jobbade tre-skift. I bilaga 3 redovisas diagram som visar sammanställningen av enkäterna.

## Arbetsplatsen

Företagssköterskan berättade att de inte går ut med några kostråd eller speciell information till dem som arbetar natt eller skift på Sandvik, men de kommer att informera om det i framtiden.

Sandvik består av flera olika byggnader, vilket gör att de som arbetar där inte äter på samma ställe. Det gör även att matsalarna inte är identiska. Men det är ungefär samma upplägg. Vid våra besök fick vi en uppfattning om hur matsalarna såg ut och var planerade. I de flesta matsalarna var ljudnivån ganska låg. Man hörde dovt i bakgrunden hur en del maskiner jobbade, men det var fullt möjligt att samtala eller läsa en tidning utan att bli störd. I en av lokalerna var ljudet dock nästan öronbedövande. Det rummet fungerade både som övervakningsrum för de aktuella maskinerna och som matsal. Rummen var olika stora, några träbord som står med kortsidan mot väggarna och långsidorna ut mot rummet, på borden ligger gamla tidningar, pennor och lite smulor sedan tidigare måltider. Ett antal stolar i olika form och färg står runt borden. Lysrören gav ett intensivt ljus ovanför vasken och diskbänken. I ett par av matsalarna fanns skåp längs ena väggen med små fack, avsedda för matförvaring. Kaffemaskin och vattenautomat fanns endast i ett fåtal av matsalarna. I alla matsalarna fanns minst en mikrovågsugn.

De nattarbetande har inga fasta tider när de äter utan det skiftar beroende på hur produktionen går under natten. De måste äta i omgångar eftersom alla inte kan lämna fabrikslokalen samtidigt.

## Vård och omsorg

Vi började med att skicka ut ett brev (bilaga 7) till ansvariga inom Vård och omsorg i Svedala kommun. Vi fick klartecken från områdeschefen och därefter tog vi kontakt med enhetscheferna på boenden och distrikt. Från Vård och omsorg blev 45 stycken tillfrågade varav en valde att inte delta.

## Personalen

Personalen inom vård och omsorg arbetade permanent natt eller som timanställd. Permanent natt innebär att man alltid jobbar natt och inte att schemat rullar runt som på ett skiftarbete.

Enkätsvaren visade att inom Vård och omsorg finns tre olika yrkestitlar. Fördelningen såg ut på följande sätt; 18 stycken undersköterskor, 11 vårdbiträde samt 5 sjuksköterskor. De största åldersgrupperna var 40-49 år och 50-59 år med 13 personer i varje grupp. De flest hade jobbat natt i 2-5 år och den vanligaste arbetstiden var mellan 21.00 – 07.00. Av de 44 deltagarna angav 35 stycken att de inte hade fått några kostråd och 37 stycken uppgav att de ville ha kostråd om lämpliga nattmåltider. Det var totalt 24 stycken som uppgav att de åt frukost efter sina arbetspass och 7 stycken att de gjorde det ibland. Av de totalt 44 som deltog i undersökningen jobbade 41 stycken natt, två stycken jobbade både natt och dag och en var bara timanställd och går bara in när det behövs. I bilaga 4 finns diagram som visar sammanställningen av enkäterna.

## Arbetsplatsen

Enligt sjuksköterskan på företagshälsovården HälsoRingin i Svedala kommun får de anställda inom vård och omsorg kostinformation om de är i riskzonen för sjukdomar som högt blodtryck, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar. Ingen specifik information kring nattmåltider ges utan informationen handlar mer generellt om hur man bör äta och vikten av motion. Kostråd ingår inte i en vanlig hälsoundersökning.

Undersökningen genomfördes på olika boenden inom vård och omsorg i Svedala kommun. Det är oftast bara en som jobbar på varje boende under natten och så finns det sjuksköterskor

och en nattpatrull som åker runt. Vid vårt besök noterade vi att de flesta arbetsplatserna hade avskilda personalrum, men inte alla. De flesta satt i tv-rummet eller i vårdtagarnas matsal och åt. På de flesta ställena fanns både soffgrupper och fåtöljer samt matplats med ganska stora bord och rejäla karmstolar. Alla arbetsplatserna hade ordentliga kök och tillgång till både spis och mikrovågsugn. Ljuset kom från små lampor som stod i fönsterkarmarna tillsammans med blommor och gardiner. Det enda ljud som hördes var när någon av vårdtagarna larmade annars var det tyst och lugnt i korridorerna.

Eftersom de jobbar med människor så vet de aldrig när de får larm eller i vilket skick vårdtagarna är en dag till en annan så därför har de inte fasta tider när de har rast. Även när de har rast kan de inte lämna jobbet utan måste stanna för om någon larmar så måste de ta det.

## **Datainsamling**

### **Fototeknik**

Vi valde att fotografera natthuvudmålen för att vi lätt skulle kunna gå tillbaka till varje enskilt måltidsfotografi och analysera hur varje måltid var uppbyggd. Vi använde oss av en kamera av märket FUJIFILM modell EX-20. Antalet megapixel framgår inte på kameran. Den andra kameran vi använde oss av var en Advent med 7,0 megapixel. Vi använde oss även av en mobiltelefon med kamera, en SonyEricsson med 2,0 megapixel. Eftersom vi fick stå för alla omkostnader, jämförde vi olika förslag och kom fram till att det billigaste blev att skriva ut bilderna själva. Detta gjorde vi med hjälp av en Canon Smart Base MP370, varefter vi laminerade bilderna.

### **Enkätundersökning och fotografering av natthuvudmåltider**

Vi valde att använda oss av en enkät utifrån att vi var ute efter att få svar på ett fåtal frågor och ansåg då att en enkät var bättre än att intervjua 93 personer, som också att tagit mycket lång tid. Enkäten omfattade frågor med övervägande fasta svarsalternativ. Det finns olika distributionsformer som exempelvis postenkät, datorenkät, enkät till besökare, enkät för de intresserade och gruppenkät. Vi valde att använda oss av gruppenkäter, vilket betyder att vi samlade ihop flera personer samtidigt på arbetsplatsen och lät dem fylla i enkäterna (Ejlertsson, 2005).

Vi provade inte enkäten innan vi gick ut av den anledning att vi var med när alla skulle fylla i den, vilket gjorde att om de hade frågor var vi där och kunde besvara dem. Företagssköterskan på Sandvik fick se enkäten innan vi använde den och godkände den (bilaga 5) Enkäten tog mellan 3-5 minuter att besvara av deltagarna.

Vi fick in 44 enkäter från Vård och omsorg och det var en som avstod att delta. Det blev totalt 44 bilder från Vård och omsorg varav 4 bilder är blanka som symboliserar de som inte har ätit något under sitt arbetspass. Från Sandvik fick vi in 49 enkäter och bilder och en som avstod att delta. Då en person från urvalet väljer att inte delta i undersökningen blir det ett externt bortfall. Medan bortfallet på enstaka frågor bland dem som för övrigt har besvarat enkäten benämns internt bortfall. En person som vägrar att delta i undersökning kan inte ersättas av en annan person med andra egenskaper. Det finns ingen bra lösning på att lindra effekterna av ett bortfall. Det man dock inte ska göra är att inte nämna bortfallet alls (Ejlertsson, 2005).

På Sandvik samlade vi fyra till fem personer åt gången inne i matsalen och berättade kortfattat för dem vad vi skulle ha uppgifterna till. Behövde de hjälp med språket eller det var oklarheter kring frågorna fick de säga till oss. Enkäten bestod av nio frågor (bilaga 5) och deltagandet skedde helt på frivillig basis. De kunde avbryta deltagandet när helst de önskade. När alla enkäter var insamlade sammanställdes dem med hjälp av en mall (bilaga 2) sedan analyserades de och redovisades i diagram.

Vi fick besöka Sandvik två nätter för att få ihop enkäterna. Inom Vård och omsorg gick det åt elva nätter. Det rörde sig om många fler arbetsplatser inom vård och omsorg och de har olika schema så vissa nätter kunde vi träffa upp till 10-11 personer medan vissa nätter kunde vi bara träffa en person.

Här tog det betydligt längre tid att få gjort enkäter och tagit fotografier. Vi började med att göra scheman för att kunna ta oss runt till alla enheterna så effektivt som möjligt. En annan faktor som bidrog till att det tog längre tid var att enheterna låg utspridda i hela kommunen så det blev körtid mellan dem.

Vi ringde till varje arbetsplats samma kväll som vi tänkte komma och bokade tid för vårt besök. Att deltagarna inte fick veta i förväg när vi skulle komma berodde på att vi inte ville att de skulle ha möjlighet att påverka sitt val av måltid. Vid besöken träffad vi personalen och delade ut enkäter och fotograferade deras måltid. Detta ledde ofta till någon form av diskussion kring deras tankar kring nattmåltider.

## **Intervjuer**

Innan vi gick ut och började samla in enkäter och fotografier så träffade vi företagssköterskan på Sandvik och företagssköterskan på Hälsoringen för en informell intervju. Vi ville ha lite bakgrunds fakta om vad de gick ut med för information och var de sökte efter denna. För att inte glömma något så skrev vi ihop en intervjuguide som vi utgick ifrån (bilaga 5). Dessa uppgifter använde vi oss av i arbetsplatsbeskrivningarna (se sidorna 13 och 14)

## ***Etiska överväganden***

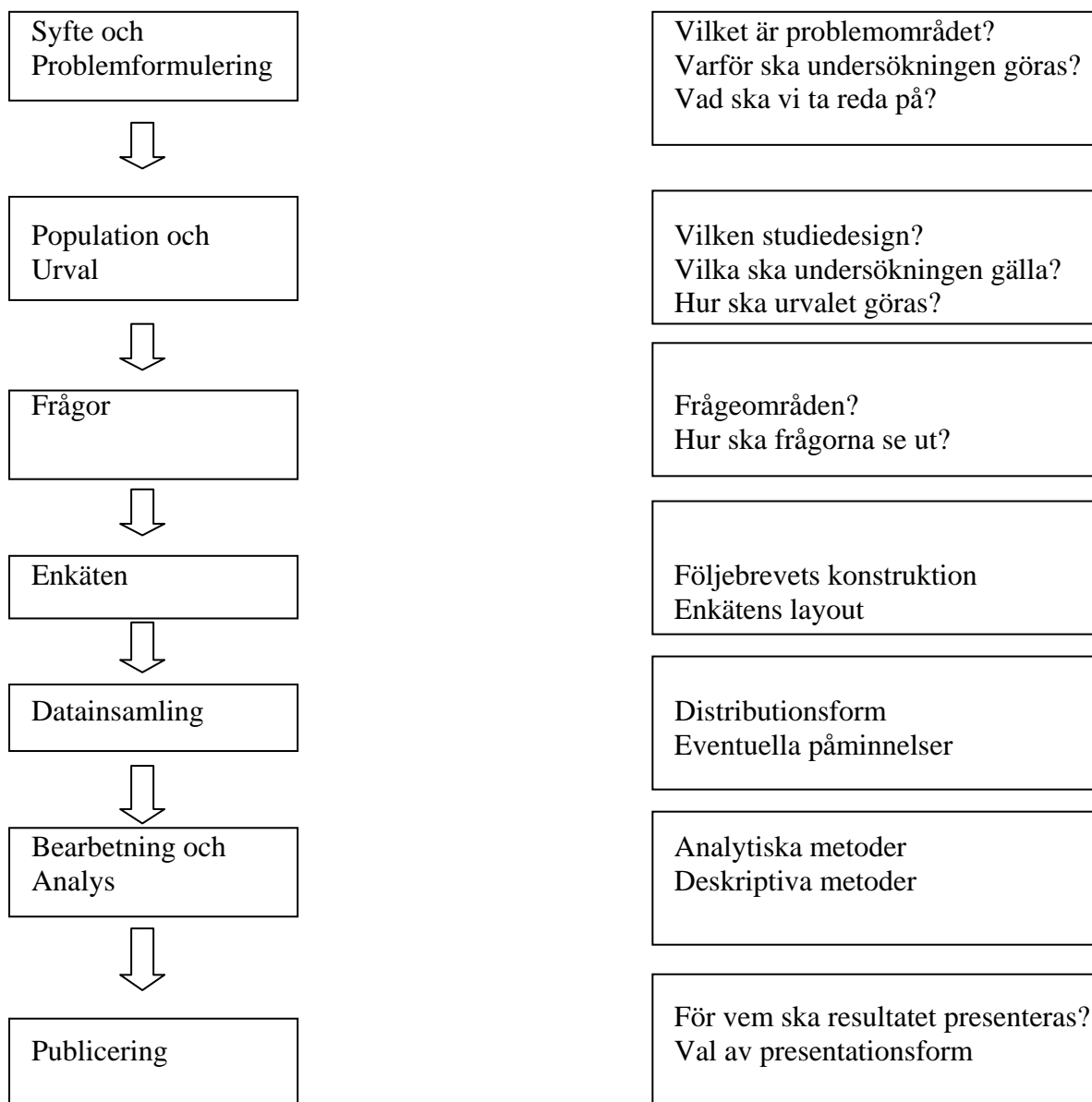
Efter klartecken från cheferna på respektive arbetsplats tog vi kontakt med enhetschefer/gruppledare på berörda arbetsplatser. Kontakt skedde via e-mail eller telefon. Inom Vård och omsorg fick vi listor med namn på de som arbetade och var intresserade av att delta i undersökningen. Utifrån listorna kunde vi se vem som arbetade vilka nätter. Med utgång från listorna skrev vi ett schema som vi planerade och gjorde våra besök utifrån.

När vi kom ut på arbetsplatserna och träffade personalen var vi tydliga med att informera att det var helt frivilligt att delta och att de kunde avbryta deltagandet när de önskade. Vi berättade också att enkätsvaren var anonyma. Deltagarna visade sig ha en mångkulturell bakgrund och då förstod vi att vi måste tänka på att prata lättförståeligt och tydligt så att alla skulle förstå. All nattpersonal inom Vård och omsorg erbjöds att delta i undersökningen men inom Sandvik endast de som arbetade de två nätterna vi var där.



## Genomförande

Innan vi besökte arbetsplatserna hade vi informella intervjuer med företagssköterskan på Sandvik och företagssköterskan på Hälsoringen (bilaga 6). Anledningen till detta var att vi ville få en uppfattning om vilken information de går ut med till de anställda, hur ofta de har hälsokontroller samt var de anställda får information kring nattmåltider ifrån. Resultaten från intervjuerna med företagssköterskorna redovisas under rubriken Arbetsplatsen på sidorna 13 och 14. I nedanstående figur redovisas hur vi hur hela undersökningen genomfördes steg för steg. .



Figur 2. Bearbetad version av Göran Ejlertssons *Undersökningsgången i en enkätundersökning*. (Ejlertsson, 2005)

## **Dataanalys**

Vi valde att analysera och redovisa fotografierna av natthuvudmålen utan att göra åtskillnad mellan arbetsplatserna. Om vi hade delat upp de båda arbetsplatserna hade troligen vissa av de områdena vi valde att analysera blivit så små att de inte hade kunnat visa någon skillnad.

I analysen utgick vi från tallriksmodellen och att måltiden ska innehålla en kolhydratkälla, en proteinkälla samt frukt och/eller grönt för att räknas som en komplett måltid. Det finns ingen tallriksmodell speciellt utformad för nattmåltider så vi utgår från den som finns tillgänglig på livsmedelsverket (se sidan 11). Vår definition av nattmåltid är det som de nattarbetande själva anger att de äter som huvudmål på natten. Sen om det är en banan eller en kebaltallrik spelar ingen roll. Enkätsvaren från respektive arbetsplats redovisas individuellt i diagram i bilaga 3 och 4.

## **Resultat**

Resultaten grundar sig på svar från 93 enkäter och analys av 93 fotografier varav 4 blanka,, som symboliserar de som inte åt något på sitt arbetspass. En beskrivning av hur det såg ut för respektive arbetsplats finns beskrivet på sidan 13 under rubriken Personalen. Mer detaljerad beskrivning av varför vi valt att analysera måltiderna från de båda arbetsplatserna tillsammans finns på sidan 17 under rubriken Dataanalys.

## **De fotograferade natthuvudmålen**

Analysen av fotografierna med de nattarbetandes huvudmål under natten resulterade i fyra kategorier, som är indelade i olika delar på följande sätt:

- **Kategori A – Nattmåltider med frukt resp. söta komponenter**
  - **Del 1** visar hur många bilder som innehåller frukt av något slag.
  - **Del 2** redovisar hur många bilder det var som innehöll någon form av läsk, godis eller kakor.
  - **Del 3.** Här redovisas de bilder som har varm- eller kall mat. Det som räknas här är om det är lite mer matig mat som exempel smörgås, yoghurt eller något lagat, inte exempel frukt.
  
- **Kategori B - Nattmåltider utifrån tallriksmodellen**
  - **Del 4** visar antalet bilder som ingår i tallriksmodellen. För att en bild fick räknas till tallriksmodellen måste den ha något från varje del: protein, kolhydrat och frukt/grönt (se sidan 11)
  - **Del 5-6** visar en indelning av del 4. Alla de bilder som ingick i tallriksmodellen har delats in i två olika kategorier; varm- eller kall mat.
  
- **Kategori C – Nattmåltider med enbart dryck**
  - **Del 7** visar hur många bilder som enbart innehåller dryck.
  
- **Kategori D – Övriga nattmåltider**
  - **Del 8** redovisar de övriga bilder, de som inte passade in under kategori A och B. Hit räknas även de 4 tomma bilderna.

**Tabell 1. Antal nattmåltider med komponenter inom resp. kategori. Procentsatsen anger andel av samtliga måltider.**

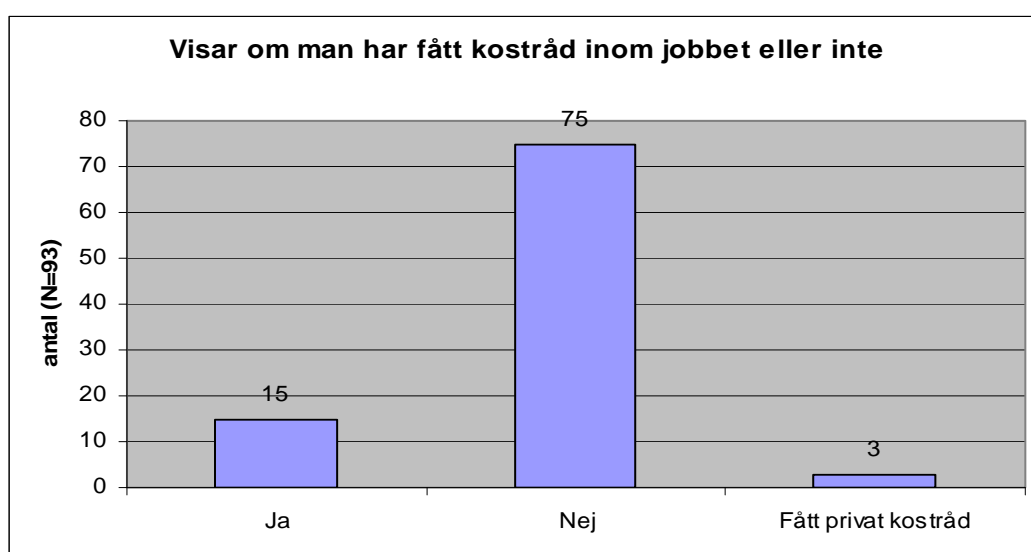
	<u>Antal (N=93)</u>	<u>Antal i procent (%)</u>
<b>Kategori A</b>		
Del 1 – frukt ingår	39	42 %
Del 2 – sötsaker ingår	3	3 %
Del 3 – mat enligt definition	76	82 %
<b>Kategori B</b>		
Del 4 – tallriksmodellen	28	30 %
Del 5 – varm mat	10	11 %
Del 6 – kall mat	18	19 %
<b>Kategori C</b>		
Del 7 – dryck	5 (1 kaffe och 4 naturdiet)	5 %
<b>Kategori D</b>		
Del 8 – övrigt	60	65 %

I tabellen redovisas resultatet av hur analysen av måltidsbilderna i antal och procent för varje del i respektive kategori. Måltiderna kan förekomma i mer än en kategori. Till exempel; I kategori A Del 3 ingick 76 av de 93 nattmåltiderna i definitionen 'mat enligt definition' och motsvarar 82 % av samtliga måltider. Vi valde att inte göra fler underkategorier till de måltider som ligger i beskrivningskategori D (övrigt) då de är så spridda och det blir väldigt många olika grupper och inte ett fåtal specifika.

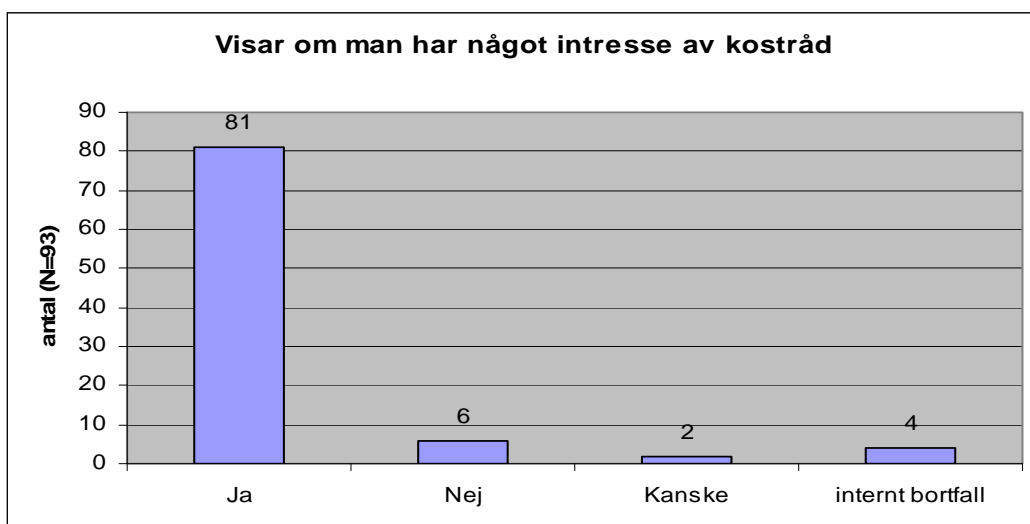
### **Enkätundersökningen**

I figurerna 3-5 här nedan redovisas sammanställningen i diagram av tre enkätfrågor som var:

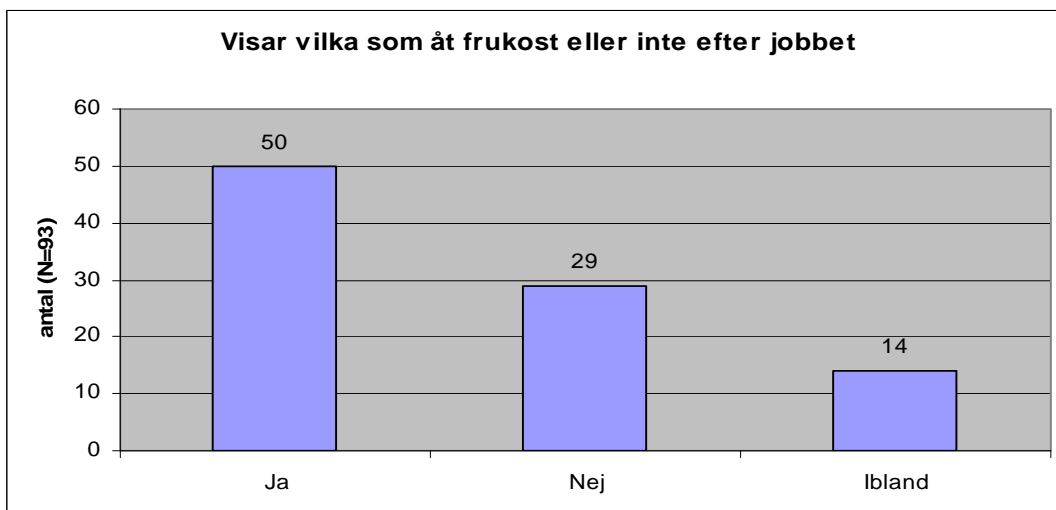
- Har du fått några kostråd om lämplig nattmat?
- Skulle du vilja ta del av sådan information?
- Äter du frukost innan du går och lägger dig efter nattjobb?



**Figur 3.** Detta diagram visar om man får kostråd genom sin arbetsplats eller inte.



**Figur 4.** Detta diagram visar om man är intresserad av att få kostråd om vad man bör äta på natten när man jobbar.



**Figur 5.** Detta diagram visar hur många de är som äter frukost när de kommer hem från jobbet innan de går och lägger sig.

Det var 93 stycken som har svarat på enkäten och alla har svarat på samtliga frågor. Hela 75 stycken av 93 tillfrågade har inte fått kostråd av arbetsplatsen medan det är 15 stycken som har fått det av arbetsplatsen. Men att det är 81 stycken som är intresserade. Alla fotografierna på måltiderna finns att studera i bilaga 8 och 9

## Diskussion

Denna studie blev mycket intressant för att den visade att det var en stor skillnad mellan de olika nattmåltiderna som fotograferades. Allt från dem som enbart drack under natten till dem som åt stora varma mål som exempel kebap, tallrik eller köttfärssås och pasta. I det ämne som vi har valt finns inte så många studier gjorda. Vi har inte hittat någon studie som handlar om endast nattarbetandes huvudmål eller där man har fotograferat måltiderna för att analysera efter det. Det var en av anledningarna till varför vi valde detta ämnet. Vi ville ta reda på hur det verkligen ser ut på tallriken för dem som jobbar natt och vad de får för information om vad som är lämplig nattmat.

Undersökningen är angelägen av flera skäl, bland annat:

- Vi anser att tidpunkten för undersökningen kunde inte ha varit bättre. Vi lever i en värld full av stress och måsten.
- Den ena bantningsmetoden efter den andra rullas upp i tv och kvällstidningar. Vad man ska äta och varför, träningens och sömnens betydelse för hälsan. Men något om nattmåltider hör man inte i media.
- Hur man som natt- eller skiftarbetare bör äta eller när finns det inte så mycket om, lättillgängligt i media och tidningar. Det krävs lite kunskap och intresse för att hitta och veta var man ska leta efter dessa uppgifter. Det är ett viktigt ämne för det berör många. Informationen måste komma ut och finnas lättillgänglig så att en 'vanlig Svensson' lätt kan ta åt sig och förstå. För det är oftast dem det berör.

## Måltidsvanor

Vi bildade oss ganska snabbt en uppfattning om hur matvanorna såg ut på de respektive arbetsplatserna. De flesta på Sandvik hade med sig det som de tänkte äta under natten. De berättade att det fanns fruktkorgar som företaget bjöd på, så de som bara åt frukt tog det därifrån. Inom Vård och omsorg berättade de som jobbade natt att de på dagen ibland sparade en tallrik med mat från antingen lunchen eller kvällsmaten åt dem på natten. En del tog bara en macka på jobbet eller ett knäckebröd och några hade med sig det de planerat att äta hemifrån.

När vi pratade med deltagarna så kunde man uppfatta ett litet mönster i valet av mat beroende på ålder. Det var inget vi dokumenterade utan bara en reflektion. Ju äldre de blev ju mindre åt de på nätterna. Även de som jobbat natt i många år berättade att "När jag var ung kunde jag äta middagar dygnet runt, nu mår jag inte alls bra av det så jag håller mig till frukt". Medan de som var lite yngre menade på att "Jag måste äta när jag är vaken oavsett vad klockan är". Väldigt många av de vi träffade på de båda arbetsplatserna kom fram och frågade om de skulle kunna få ta del av resultat och även information om lämpliga nattmåltider när arbetet var klart. En del frågade även om vi skulle komma dit igen och berätta för dem om nattmåltider och dess betydelse. Det tyckte vi var en positiv respons och som visar att det är viktigt att det kommer fram tydligt och på ett enkelt sätt, vad nattarbetande bör äta på natten och varför.

Vi har inte fördjupat oss i alla svaren som vi fick i enkäten. En del av svaren har vi använt som bakgrundsfakta för att skapa oss en uppfattning om vilka det är som arbetar på de olika arbetsplatserna, ålder och lite av deras vanor. Ett antal av frågorna har vi diskuterat djupare i diskussionen. Endast tre av frågorna tas i resultat delen för de är relevanta i förhållande till vår frågeställning och vårt syfte. När vi pratade med deltagarna på de olika arbetsplatserna så fick vi reda på lite mer än det som framkom i enkäten. En del hade jobbat natt i väldigt många år och i omgångar. De hade lärt sig med tiden vad de mådde bäst av att äta och inte äta. Många av de vi träffade på Sandvik hade nyligen gått över till treskift och jobbade sin första vecka

natt när vi kom och träffade dem. De provade sig fortfarande fram om vad som passade dem bäst. En del av dem var övertygade om att just det som de åt var det rätta och en annan trodde detsamma om sin måltid.

Vi tror att även om det finns rekommendationer så är det väldigt individuellt vad man äter på natten. En del av de yngre männen berättade att de sov väldigt många timmar när de kom hem, sen åkte de och tränade och sedan var det tid att jobba. De sa att de kände att de behövde lagad mat även om det var mitt i natten, de var hungriga och ville då ha mat.

## ***Analysen av de olika beskrivningskategorierna***

När vi hade analyserat alla bilderna efter de fyra olika kategorierna fick vi en bra överblick av hur måltiderna var uppbyggda. En del av resultaten var inte så oväntade.

Som att antalet blev så stort i beskrivningskategori A del 3, varm och kall mat (tabell 1) var ganska väntat. Det var en ganska stor generell grupp som vi medvetet valde att ha för att tydligt få fram antalet sötsaker, som läsk, godis och kakor samt frukt. Det var positivt att se att det endast förekom sötsaker på så få bilder. Gruppen frukt borde kanske vara större med tanke på antalet deltagare och att det fanns tillgång till frukt på Sandvik.

Vår tolkning till varför endast 28 måltider passade in på tallriksmodellen, beskrivningskategori B, del 4 (tabell 1) tror vi är för att de flesta väljer att äta något lättare, till exempel yoghurt och smörgåsar och då ingår eventuellt inte frukt.

Livsmedelsverket rekommenderar att inte äta mellan kl.00,00 – 04,00 så de som bara dricker under natten gör på så sätt rätt. Det är en som väljer kaffe enligt beskrivningskategori C (tabell 1), men där framgår också att fyra stycken dricker Naturdiet som är en måltidsersättning som man kan äta för att gå ner i vikt. Huruvida Naturdiet är ett bra eller mindre bra val som nattmåltid vet vi inte.

Antalet måltider som inte passar in i tallriksmodellen eller som dryck var ganska många, beskrivningskategori D (tabell 1). En anledning tror vi kan vara att de inte tänker på att måltiden kan vara anpassad efter tallriksmodellen även då de äter på natten. De kanske äter sina mål på dagen och sen är det extra på natten. Detta har vi inte gjort någon studie på och är bara en fundering.

Det är skrämmande att man inte får kost råd om lämpliga nattmåltider på sin arbetsplats kan vi tycka (se figur 3). Speciellt när det är så många som är intresserade (se figur 4). Men man kan också ställa sig frågan varför de anställda på arbetsplatserna inte bitt om det. Det är bara något som vi kan konstatera att det är så. Vi överlämnar sedan detta till arbetsplatserna så de kanske kan ta denna studie i åtanke och jobba vidare med detta i tankarna.

Det visade sig vara mer än hälften av de anställda som blivit tillfrågade som äter frukost (se figur 5) när de kommer hem efter jobbet innan de går och lägger sig. Kan bidra till att man sover längre för man vaknar inte efter någon timme och blir hungrig (Lennernäs & Wiberg, 2006).

## ***Till den framtida forskningen***

Vår undersökning kan bidra till en fortsatt forskning och utveckling inom företag med natt- och skiftarbetande. Att det kommer ut lämpliga kostråd och lättillgänglig information om nattmat är viktigt för många yrkesgrupper, till exempel räddningstjänsten, polis, vården, serviceyrken, industrin. Om respektive företag börjar sätta press på myndigheter och kräver information om vad de ska informera sina anställda om vad de bör äta på natten och ge de anställda möjligheterna att beställa mat, frukt och annan mat genom företag skulle det nog bli en förändring på marknaden. Företagen kan använda vår undersökning för att förbättra för de anställda som jobbar skift och natt.

Forskning kan ske på olika områden, både vad gäller maten och hälsan, i laboratorium och ute på fältet.

Vi hoppas även att vår undersökning kan bidra till fortsatt forskning på området med frågeställningar som 'Hur påverkas måltidsmönstret av ålder?', 'Påverkar vilket kön de arbetande har hur måltidsmönstret ser ut?', 'Kan arbetslivserfarenhet påverka vad nattarbetande äter?' Vi hoppas att andra ska finna ämnet intressant och vilja fortsätta ta reda på nya spännande fakta.

I bilaga 10 och 11 finns det beskrivet vad och när deltagarna åt innan jobbet, en studie för framtiden kan vara att jämföra om det är någon skillnad vad nattarbetande äter på natten beroende på vad de äter innan.

## **Slutsatser**

Många av de nattarbetande i undersökningen åt huvudmål under natten som inte överensstämmer med vad myndigheter och vetenskapen rekommenderar. Det förkom en hel del pan-pizza och kebabtallrik som är alldeles för stora mål att äta på natten. Men det fanns en del som åt smörgåsar och yoghurt som räknas till det som är bra mat under natten vid nattarbete (Lennernäs & Wiberg, 2006). Det var positivt att väldigt få åt/drack någon form av läsk, godis eller kakor. Det äts inte så mycket frukt som man kunde tro, enbart 41 % av dem som deltog i undersökningen. Slutsatsen är att det finns behov av utveckling av måltider för personer med udda arbetstider och det finns behov av att tillmötesgå ett uttalat intresse för mer kunskap om mat på jobbet.

## Referenser

Bra mat på jobbet (2007). Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar. Uppsala: Livsmedelsverket. (Elektronisk). Tillgänglig: [www.slv.se](http://www.slv.se) > webbutiken [läst 2008-02-13]

Byström, Marianne (2001). *Måltider, sömn, sömnighet och dygnsrytm bland högskolestuderande*. (Rapport 2001:10) Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Jerresand, Stefan (2002-2003)(sammanfattning)Blodtrycksförändringar hos skiftarbetare? *Yrkes- och miljömedicin*, vol. 102, s.20.

Lennernäs, Maria & Wiberg, Karin (2006) *Kosten, Kroppen, Klockan*. Stockholm: Fitnessförlaget

Lennernäs, Maria (1993). Äter skiftarbetare sämre? *Livsmedelsteknik*, vol. 10, s.23.

Lennernäs, Maria (1999). Äta 5 gånger per dag. När och hur ofta ska vi äta? [Elektronisk] PrimaVi (oktober). Tillgänglig: <<http://www.primavi.se/>> [läst 2008-02-13]

Lennernäs, Maria (2000). Dygnsrytm, matlust och udda matvanor. *Scandinavian Journal of nutrition*, vol. 3, s.118-120.

Lindén, A.-L, Lagnevik, M. Sjöberg, K., Svederberg, E., Jönsson, H. & Nyberg, M. (2005) *Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider*. (2005:1) Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.

Livsmedelsverket (2007). Tallriksmodellen. (Elektronisk). Tillgänglig: [www.slv.se](http://www.slv.se) > Mat och näring > Kostråd

Nordic Nutrition Recommendations (2004). Integrating nutrition and physical activity. 4<sup>th</sup> edition. Copenhagen : Nordic Council of Ministers

Nutritionsavdelningen (2007). Tallriksmodellen. [Elektronisk] Svenska livsmedelsverket, 16 februari. Tillgänglig: <http://www.slv.se/> [läst 2008-02-13]

Olsson, Eva (1996). När ska vi äta egentligen.. *Hälsa*, vol. 10, s.38-41

Åkerstedt, Torbjörn & Kecklund, Göran(2005) The future of work hours – the European view. *Industrial Health* vol. 43, s.80-84.

Åkerstedt, Torbjörn (2001). *Arbetstider, hälsa och säkerhet – sammanställning av aktuell forskning*. (Stress Research Reports Nr 299). Stockholm: Institutet för psykosocial medicin (IPM), Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska institutet.

(2007) Dags diskutera maten på jobbet. *Vår föda*, volym 4 s.10-11



# Bilaga 1

## **Informationskompetens**

När vi har utfört informationssökning till vårt examensarbete har vi bland annat valt att använda de databaser som ligger på bibliotekets hemsida som exempel Google Scholar, ArtikelSök med mera. Vi har även använt oss av:

- Svenska Livsmedelsverkets hemsida
- Google Sverige
- LIBRIS

De sökord vi använt oss av har varit *nattmåltider, skiftarbete, nattarbete, måltider på natten, mat på natten, nattmat, skiftarbete, kost på udda tider, kost på natten, arbetstid.*

För att söka statistik har vi varit inne på Svenska Central Byrån.

Givetvis har vi även använt oss av den litteratur som vi har läst under de tre år vi har läst gastronomiprogrammet och några nya böcker.

De olika databaserna och böckerna gav olika mycket, på vissa hittade vi ingenting alls, medan vi bland annat på svenska livsmedelsverkets sida hittade en del.

De andra referenser som vi hittade är följande:

- *Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider* Eva Svederberg, Håkan Jönsson, Maria Nyberg
- *Måltider, sömn, sömnhet och dygnsrytm bland högskolestuderande* Marianne Byström, Stockholm Arbetslivsinstitutet 2001
- *The future of work hours – the European view* Torbjörn Åkerstedt and Göran Kecklund, Industrial Health 2005
- *Äter skiftarbetare sämre?* Livsmedelstekning 10/93
- *Dags att diskutera maten på jobbet* Vår föda nr4 2007
- *När ska vi äta egentligen* Eva Olsson Tidning: Hälsa 1996 häfte 10
- *Dygnsrytm, matlust och udda matvanor* Maria Lennernäs Tidning : Scandinavian Journal of nutrition 2000 häfte 3
- *Blodtrycksförändringar hos skiftarbetare?* Rapport från Yrkes- och miljömedicin nr 102

När vi sökte på Lennernäs fick jag fram följande titlar:

- fältstudier avseende kostinnehållets inverkan på vakenhet
- nutrition and shiftwork
- måltidens inverkan på vakenhet och prestation
- shift related dietary intake in day and shift workers
- dygnsrytm, matlust och udda matvanor
- nutrient intake in day workers and shift workers
- när på dygnet ska vi äta (vår föda 1996)
- nutrition and shiftwork: the effect of workhours on dietary intake, meal patterns and nutritional...
- human nutritional and metabolism

## Bilaga 2

### Sammanställningsmall

#### Enkäter Sandvik/vård och omsorg

1. YRKESTITEL

---

---

---

2. ÅLDER

---

---

---

3. NATT

SKIFT

TIM

---

---

---

4. ANTAL ÅR

---

---

---

5. ARBETSTIDER

---

---

---

7. KOSTTRÅD

JA

NEJ

PRIVAT

---



---

8. INTRESSERAD AV KOSTRÅD

JA

NEJ

---



---

9. FRUKOST

JA

NEJ

IBLAND

---



---



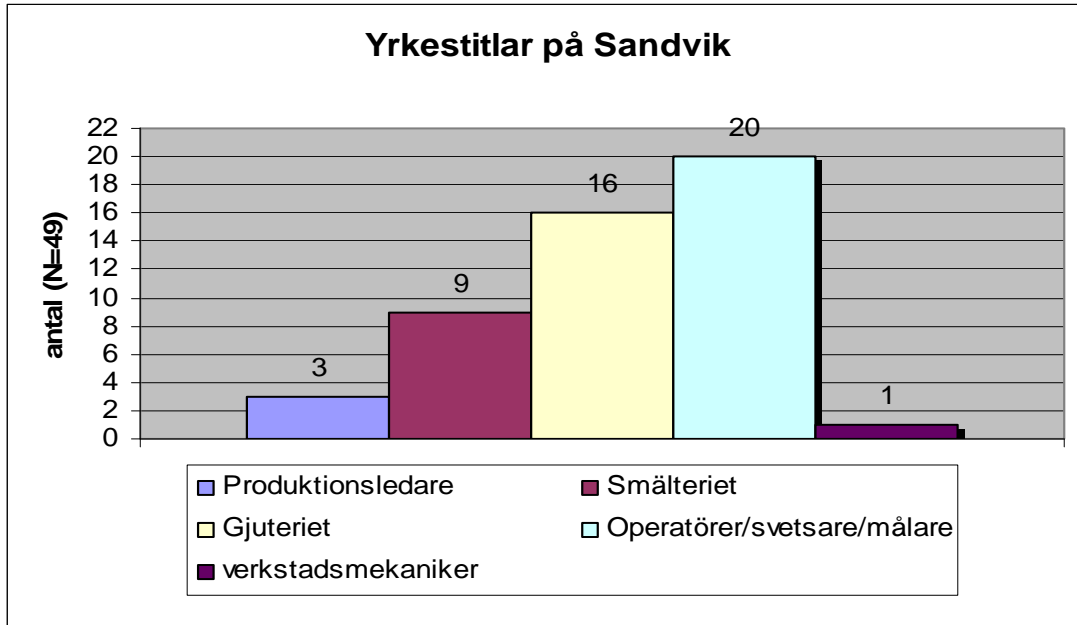
---

6. MÅLTIDER INNAN JOBB + TID

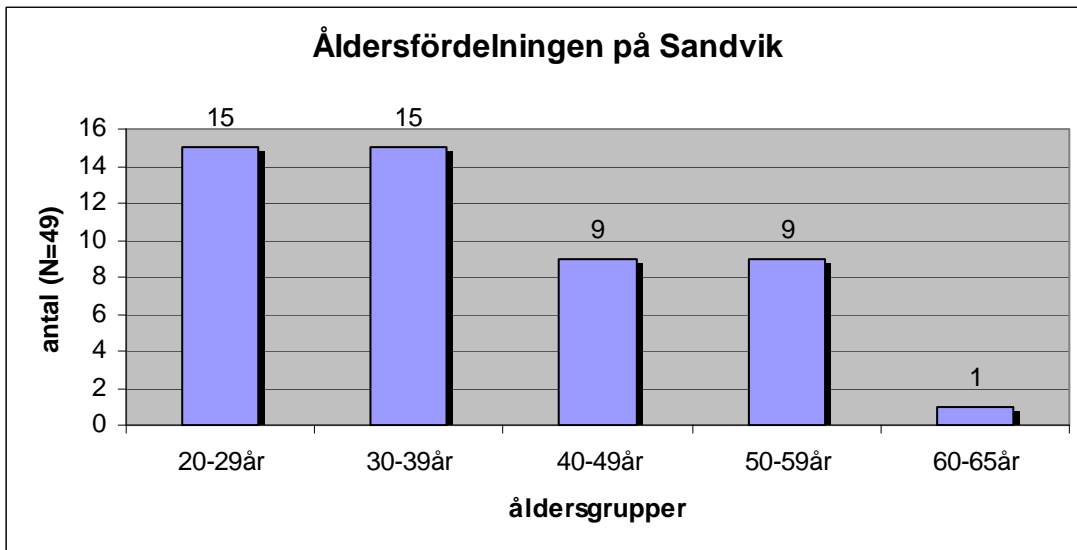

## Bilaga 3

### Enkätstudie, Sandvik:

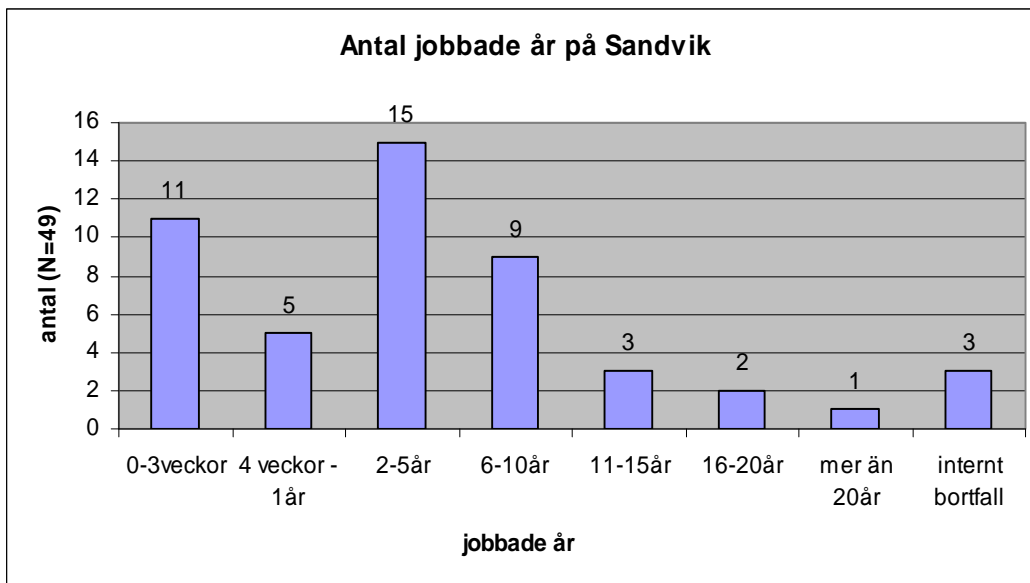
Det var 49 personer som svarade på enkäten på Sandvik. Det interna bortfallet redovisas i en egen kolonn när detta förekommer.



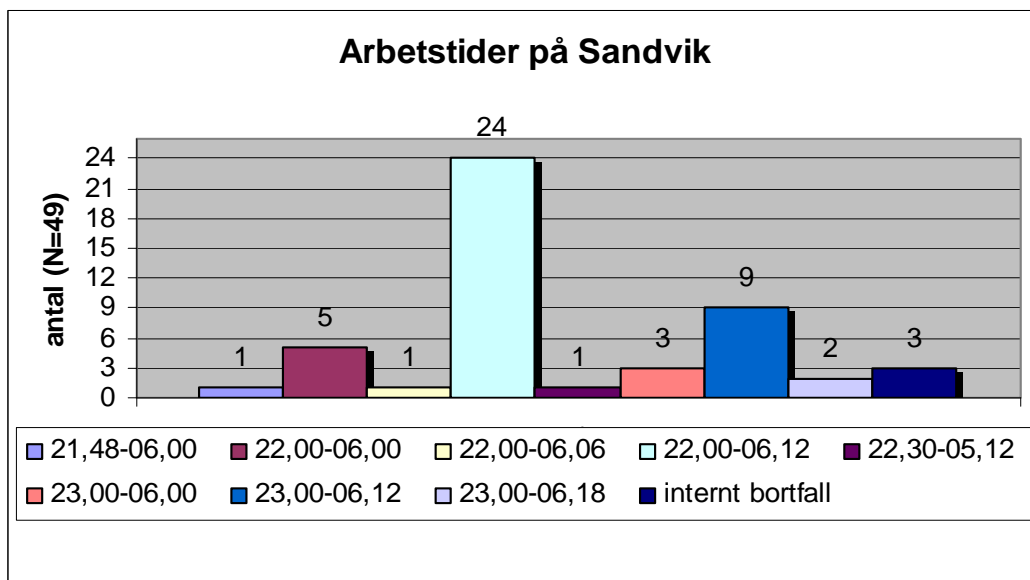
Figur 6. Figuren visar vilka yrkestitlar det finns på Sandvik.



Figur 7. Figuren visar åldersfördelningen på Sandvik.



Figur 8. Figuren visar hur länge deltagarna i undersökningen har jobbat på Sandvik.

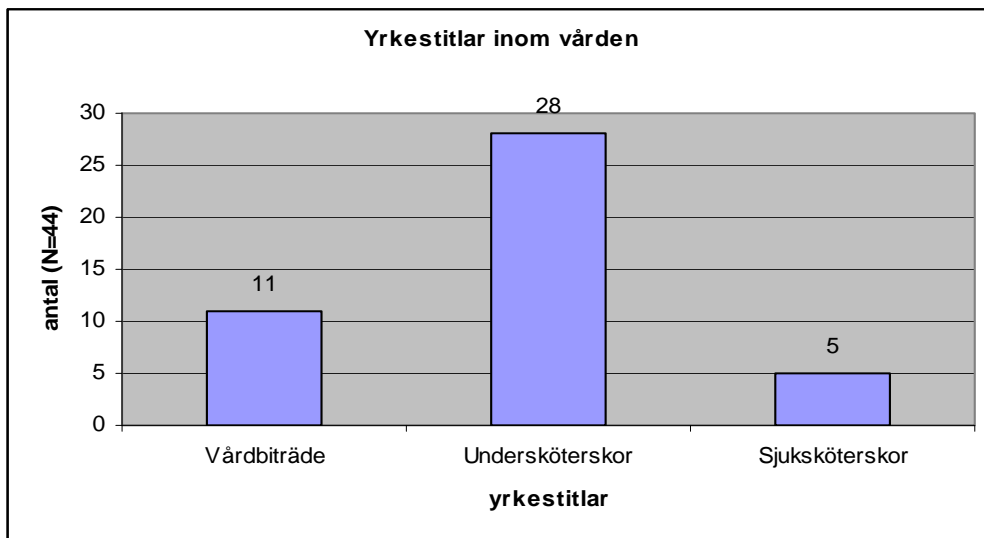


Figur 9. Figuren visar de olika tiderna deltagarna går på sitt nattpass.

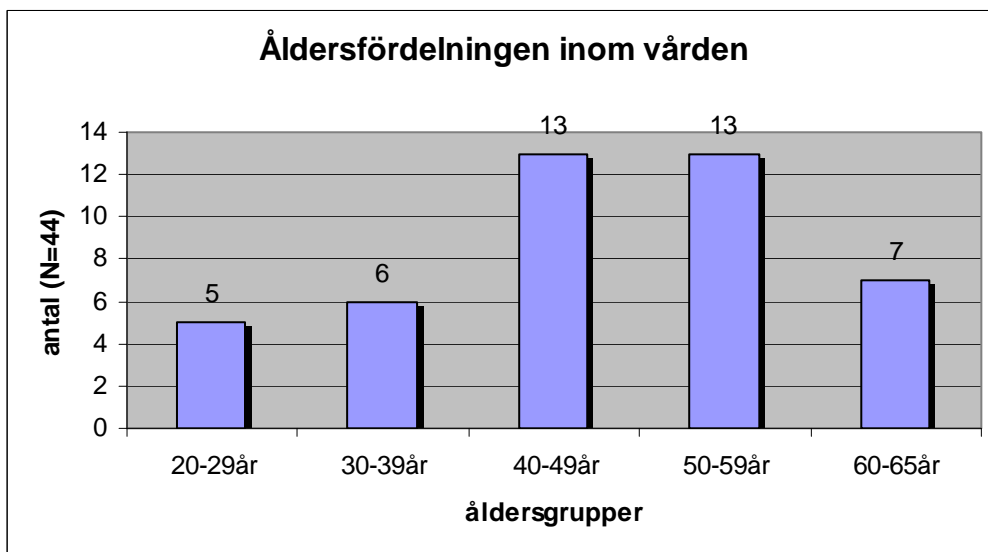
## Bilaga 4

### Enkätstudie, Vård och omsorg

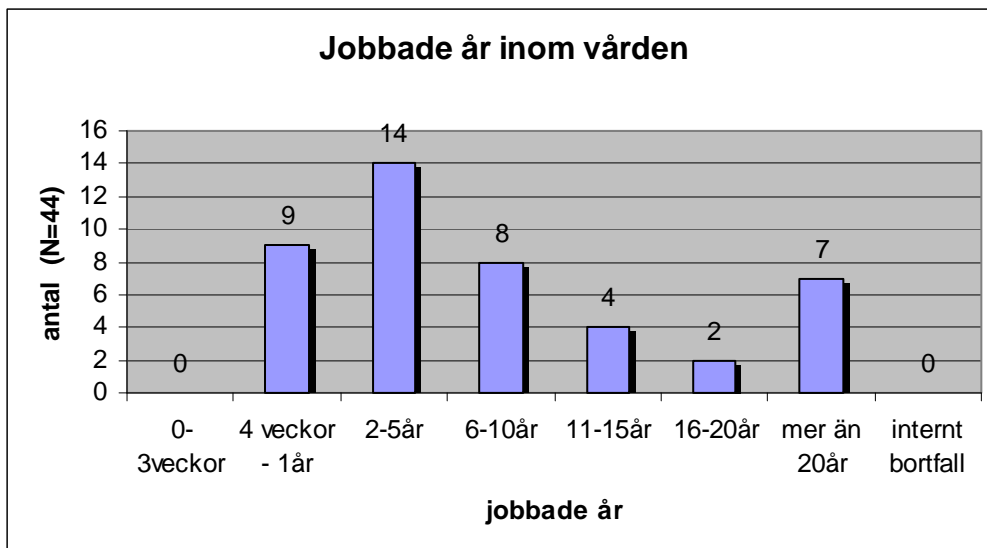
Det var 44 personer som svarade på enkäten inom vård och omsorg. Det interna bortfallet redovisas i en egen kolonn när detta förekommer.



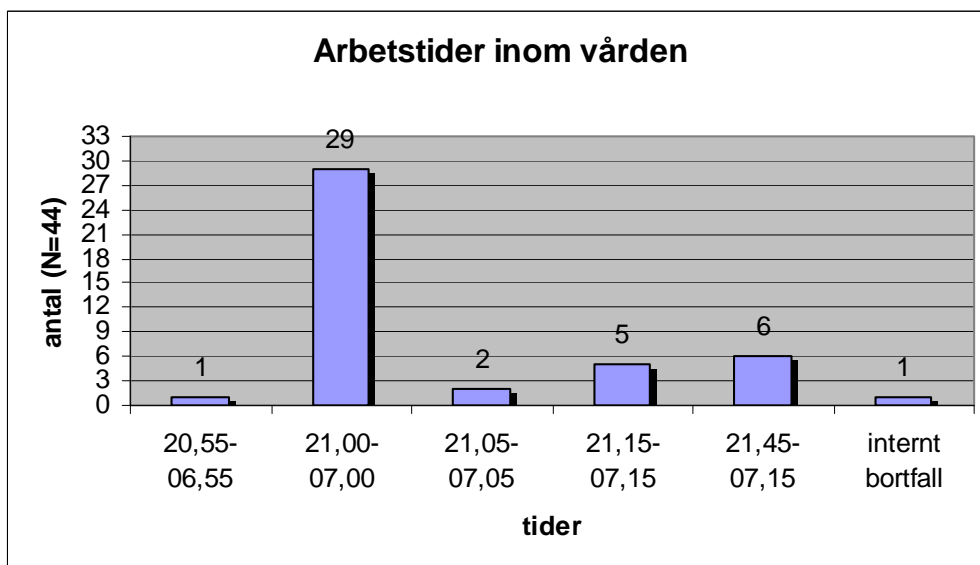
Figur 10. Figuren visar vilka yrkestitlar det finns inom vård och omsorg.



Figur 11. Figuren visar åldersfördelningen inom vård och omsorg.



Figur 12. Figuren visar hur länge deltagarna i undersökningen har jobbat inom vård och omsorg.



Figur 13. Figuren visar de olika tiderna deltagarna går på sitt nattpass.

## Bilaga 5

### Enkät nattarbetare

#### Enkät nattarbetare

- Vad har du yrkestitel?

---

- Hur gammal är du?

---

- Jobbar du bara natt eller skift?

---

- Hur länge har du gjort det?

---

- Vilka tider jobbar du inatt?

---

- Vad åt du idag innan jobbet och hur dags åt du?

---

- Har du fått några kostråd om lämplig nattmat?

---

- Skulle du vilja ta del av sådan information?

---

- Äter du frukost innan du går och lägger dig efter nattjobb?

---

- Frågor och kommentarer:

---

---



## Bilaga 6

### *Intervjufrågor till Hälsoringen*

Hälsoringen är där de som jobbar inom vård och omsorgen går på bland annat hälsokontroller.

- Har du/ni bara hand om kommunalt anställda?
- Om inte, vilka fler?
- Hur många anställda från Vård och omsorg har ni hand om?
- Av dem, hur många jobbar natt/skift?
- Hur ofta genomgår de hälsoundersökningar?
- När det kommer nya som ska börja jobba natt, får de några kostråd eller rekommendationer om vad de bör äta och varför?
- Vem informerar dem?
- Har ni några papper/broschyrer ni delar ut?
- Erbjuder ni kurser/föredrag eller bjuder in gästföreläsare som informerar om lämplig nattmat?
- Vem bjuder ni in och vad har de för utbildning?
- Har du deltagit på några sådana föreläsningar och tagit del av informationen?
- Om det inte finns någon sådan information till de anställda just nu, skulle det kunna vara något ni skulle tänka er att införa?
- Vad vet ni om ämnet?
- Var hämtar ni informationen du har?
- Tror ni att det är ett ämne som behöver mer uppmärksamhet?
- Övriga tankar och kommentarer.

## Bilaga 7

### *Informationsbrev till gruppleddare*

Hej

Vi är två studenter som heter Erica Lindblom och Maria Persson som läser sista året på Gastronomiprogrammet i Kristianstad. Vi är nu framme vid den tidpunkten då det är dags för oss att skriva vårt examensarbete.

Vår avsikt är att beskriva och jämföra de nattmåltider som äts inom vård och omsorg samt processindustrin.

Vi behöver därför 50 personer inom varje område som kan tänka sig att ställa upp.

Personerna ska jobba natt eller skift. Vi vill träffa dem på natten när de jobbar och ska äta. De ska inte veta om innan vilken natt vi kommer, för de ska inte kunna påverka vad de har med sig att äta.

Vi har en kort enkät som de ska fylla i, tar ca 5-7 min. Vi vill även ta ett fotografi på måltiden som vi sedan ska använda för analys. Både enkäten och fotografiet är anonymt.

Informationen vi skulle behöva ha in **senast den 8 februari 2008** är vilka nätter personerna som ställer upp jobbar natt och var de jobbar någonstans.

Vi behöver mer än ett datum per person för att vi lättare ska kunna sätta ihop ett schema. Datumen kan börja redan den 12 februari 2008 fram till den 24 februari 2008.

Om ni har några frågor går det bra att ringa eller maila Maria på

0732-093537 eller mariapersson11@hotmail.com

M v h

Erica Lindblom och Maria Persson

## Bilaga 8

### Fotografier på nattmåltiderna, Sandvik

På Sandvik jobbar det nästan bara män mellan åldrarna 20år och 65år med majoritet mellan 20år och 39år. Här nedan kan du se bilderna som är tagna under den aktuella natten, det kan variera sig att från stora måltider till bara frukt eller någon form av dryck. Den vanligaste måltiden som de åt under natten var någon form av bröd med olika pålägg eller lagad mat var också väldigt vanligt.



bild 1  
Sandvik



bild 2  
Sandvik



bild 3  
Sandvik



bild 4  
Sandvik



bild 5  
Sandvik



bild 6  
Sandvik



bild 7  
Sandvik



bild 8  
Sandvik

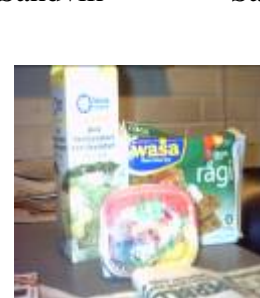


bild 9  
Sandvik



bild 10  
Sandvik



bild 11  
Sandvik



bild 12  
Sandvik



bild 13  
Sandvik



bild 14  
Sandvik



bild 15  
Sandvik



bild 16  
Sandvik



bild 17  
Sandvik



bild 18  
Sandvik



bild 19  
Sandvik



bild 20  
Sandvik



bild 21  
Sandvik



bild 22  
Sandvik



bild 23  
Sandvik



bild 24  
Sandvik



bild 25  
Sandvik



bild 26  
Sandvik



bild 27  
Sandvik



bild 28  
Sandvik



bild 29  
Sandvik



bild 30  
Sandvik



bild 31  
Sandvik



bild 32  
Sandvik



bild 33  
Sandvik



bild 34  
Sandvik



bild 35  
Sandvik



bild 36  
Sandvik



bild 37  
Sandvik



bild 38  
Sandvik



bild 39  
Sandvik



bild 40  
Sandvik



bild 41  
Sandvik



bild 42  
Sandvik



bild 43  
Sandvik



bild 44  
Sandvik



bild 45  
Sandvik



bild 46  
Sandvik



bild 47  
Sandvik



bild 48  
Sandvik



bild 49  
Sandvik

Alla bilder är tagna av Maria och Erica, copyright.



## Bilaga 9

### Fotografier på nattmåltiderna, vård och omsorg

Inom vård och omsorgen jobbar det nästan bara kvinnor mellan åldrarna 20år och 65år med majoritet mellan 40år och 60år. Här nedan kan du se bilderna som är tagna under den aktuella natten, det kan variera sig att från stora måltider till bara frukt eller någon form av dryck. Den vanligaste som de åt under natten var någon form av bröd med olika pålägg och en, två frukter.



bild 50  
Vård och Omsorg



bild 51  
Vård och Omsorg



bild 52  
Vård och Omsorg



bild 53  
Vård och Omsorg



bild 54  
Vård och Omsorg



bild 55  
Vård och Omsorg



bild 56  
Vård och Omsorg



bild 57  
Vård och Omsorg

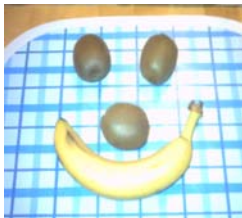


bild 58  
Vård och Omsorg



bild 59  
Vård och Omsorg



bild 60  
Vård och Omsorg



bild 61  
Vård och Omsorg



bild 62  
Vård och Omsorg



bild 63  
Vård och Omsorg



bild 64  
Vård och Omsorg



bild 65  
Vård och Omsorg



bild 66  
Vård och Omsorg



bild 67  
Vård och Omsorg



bild 68  
Vård och Omsorg



bild 69  
Vård och Omsorg



bild 70  
Vård och Omsorg



bild 71  
Vård och Omsorg



bild 72  
Vård och Omsorg



bild 73  
Vård och Omsorg



bild 74  
Vård och Omsorg



bild 75  
Vård och Omsorg



bild 76  
Vård och Omsorg



bild 77  
Vård och Omsorg



bild 78  
Vård och Omsorg



bild 79  
Vård och Omsorg



bild 80  
Vård och Omsorg



bild 81  
Vård och Omsorg



bild 82  
Vård och Omsorg



bild 83  
Vård och Omsorg



bild 84  
Vård och Omsorg



bild 85  
Vård och Omsorg



bild 86  
Vård och Omsorg



bild 87  
Vård och Omsorg



bild 88  
Vård och Omsorg



bild 89  
Vård och Omsorg

**Alla bilder är tagna av Maria och Erica, copyright**

## Bilaga 10

### Måltider innan jobbet, Sandvik

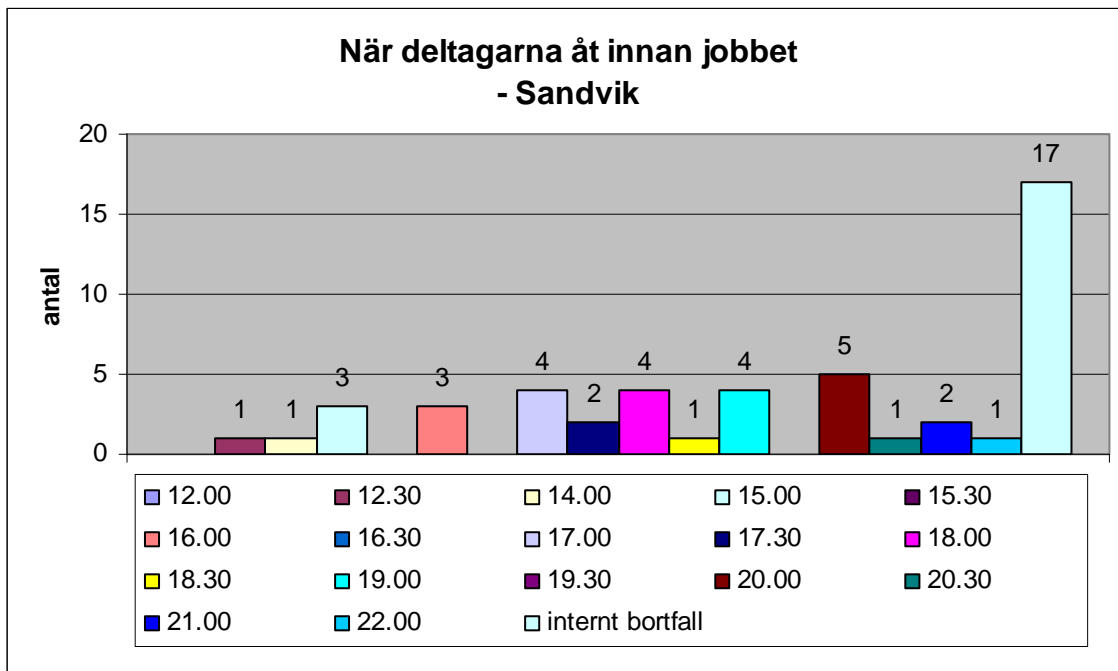
- Pasta och fisk kl.12<sup>30</sup>
- Kycklingfilé med ris kl.14<sup>00</sup>
- Omelett kl.15<sup>00</sup>
- Ägg, bacon och potatis kl.16<sup>00</sup>
- Pyttipanna
- En macka kl. 21<sup>00</sup>
- Spaghetti och köttfärssås
- Kvällsmat kl. 21<sup>00</sup>
- 2st grova mackor med kokt medvurst och en ½liter minimjolk kl.22<sup>00</sup>
- Kvällsmat kl.18<sup>30</sup>
- Blomkålspudding med kassler kl. 17<sup>30</sup>
- Pizza kl. 20<sup>00</sup>
- Korvstroganoff kl.19<sup>00</sup>
- Middag kl. 16<sup>00</sup>
- Falafel kl.20<sup>00</sup>
- Mack med smör och honung kl.20<sup>00</sup>
- Middag
- Kinamat kl.18<sup>00</sup>
- Pasta med köttfärssås kl. 18<sup>00</sup>
- Kebabtallrik
- Gyrospizza kl.20<sup>00</sup>
- Yoggi kl.15<sup>00</sup>
- Pasta med köttfärssås kl. 17<sup>30</sup>
- Middag
- Fiskpinnar kl.19<sup>00</sup>
- Ost och yoghurt
- Pasta och falukorv
- Frukt och grönt med mörkt bröd kl.20<sup>00</sup>
- Pasta kl. 16<sup>00</sup>
- Nudlar kl.19<sup>00</sup>
- Kycklingfilé med pommes och sås
- Kött och potatis
- Pizza
- Pannkakor 20min innan jobbet
- Lax med potatis
- Pasta
- Schnitzel med potatis och sås kl.17<sup>00</sup>
- Middag kl. 17<sup>00</sup>
- Smörgåsar kl.20<sup>30</sup>
- Pasta och kött kl. 17<sup>00</sup>
- Pyttipanna
- Mackor kl.18<sup>00</sup>
- Korvstroganoff och ris
- Korvstroganoff
- Tonfiskgryta med ris kl.15<sup>00</sup>
- Pasta med kött



- Pasta och köttfärssås kl.18<sup>00</sup>
- Kassler med potatis kl. 19<sup>00</sup>
- Ärtsoppa kl. 17<sup>00</sup>

När de som deltagit i undersökningen åt innan jobbet

Här visas när de som deltagit i undersökningen åt innan de gick till jobbet. På Sandvik var det hela 17st som inte svarade på vilken tid som de åt. Annars är det väldigt utspritt på olika tider.



Figur 14. Detta diagram visar på vilka tider som deltagarna på Sandvik åt innan de gick på sitt arbetspass.

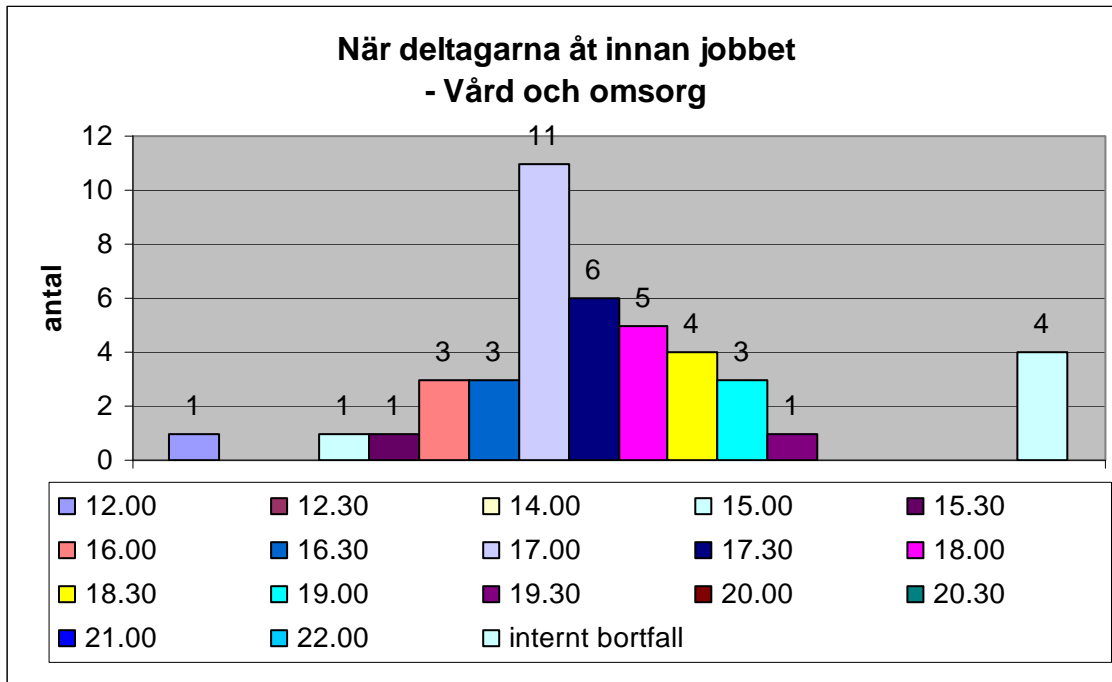
## Bilaga 11

### ***Måltider innan jobbet, Vård och omsorg***

- Potatismos och korv kl. 17<sup>00</sup>
- Hemmagjord hamburgare med sallad kl.17<sup>00</sup>
- Pasta kl.19<sup>30</sup>
- Smörgås, kycklingbitar och te kl. 18<sup>30</sup>
- Grov macka, ägg och räkor
- Pannbiff med lök och rivna morötter kl. 16<sup>00</sup>
- Mosaca kl. 15<sup>30</sup>
- Ugnstekt falukorv med potatismos och grönsaker kl. 18<sup>00</sup>
- Spätta med ris, spenat och en smörgås kl.17<sup>00</sup>
- Pizza kl. 17<sup>30</sup>
- 2st skinksmörgåsar och kaffe kl.18<sup>00</sup>
- Pyttipanna kl.16<sup>00</sup>
- Middag kl.17<sup>00</sup>
- Köttfärssås med spaghetti kl. 17<sup>00</sup>
- Yoghurt kl. 12<sup>00</sup>
- Gratinerad broccoli kl.18<sup>00</sup>
- Spansk omelett kl.18<sup>30</sup>
- Kotlett med ris
- Biff med potatis kl.18<sup>00</sup>
- Middag med familjen kl.17<sup>00</sup>
- Middag kl. 17<sup>30</sup>
- Pasta med grönsakssås
- Pasta med räkor och broccoli kl. 19<sup>00</sup>
- 2st smörgåsar kl.19<sup>00</sup>
- Kyckling med potatis och sås kl. 17<sup>30</sup>
- Spaghetti och köttfärssås kl. 18<sup>30</sup>
- Hamburgare kl. 15<sup>00</sup>
- Middag kl.17<sup>00</sup>
- Potatisgratäng med korv kl.17<sup>30</sup>
- Matjessill med ägg och potatis kl.16<sup>30</sup>
- Pannbiff kl. 17<sup>00</sup>
- 3st smörgåsar och frukt kl.18<sup>30</sup>
- Lax med potatis och grönsaker kl. 16<sup>00</sup>
- Havregrynsgröt och en banan kl. 16<sup>30</sup>
- Potatismos och köttbullar kl. 17<sup>00</sup>
- Omelett med falukorv och sallad kl. 17<sup>00</sup>
- Middag kl.17<sup>30</sup>
- Yoghurt med frukt
- Middag kl. 17<sup>30</sup>
- Korv med potatisbullar och sallad kl.17<sup>00</sup>
- Tonfisksallad kl. 18<sup>00</sup>
- Middag kl.19<sup>00</sup>
- Fläskpannkaka kl.16<sup>30</sup>

### När de som deltagit i undersökningen åt innan jobbet

Här visas när de som deltagit i undersökningen åt innan de gick till jobbet. Majoriteten inom vård och omsorg är att de åt klockan 17.00. Om man drar en snabb slutsats så ser det ut som de har ätit med resten av familjen.



Figur 15. Detta diagram visar på vilka tider som deltagarna inom vård och omsorg åt innan de gick på sitt arbetspass.