

# Bättre matvanor på Trafikverket

**Ät mer fett! Mindre kolhydrater. Mer frukt. Nej, ät mindre fett! Eller? Vi får allt fler goda råd om mat och om vad vi bör äta för att må bra. Samtidigt är många osäkra. Hur ska man egentligen veta vem man ska lyssna på?**

På Trafikverket vill man veta mer om mat och hälsa. Under en lunchtimme besöker Eleonor Shütt från Hushållningssällskapet en nyfiken grupp som vill lära sig mer om hur frukost, fika, lunch och mellanmål kan hänga ihop och bilda en god och nyttig helhet.

– Det här är en del av ett större projekt, förklarar Joachim Elfving på Trafikverket. Vår fritidsförening har varit med i Matresan, där vi har lärt oss mycket om friskvård och hälsa. Nu är det dags att knyta ihop säcken med att få mer kunskap om hur man kan äta under arbetsdagen. Det känns viktigt att lära sig mer om hur man kan äta för att ha energi hela dagen och kanske även se till att man har goda vanor på lite längre sikt!

En utbildning med en matkonsult kan se ut på många olika sätt. Det finns en grund att utgå från, men nästan alltid anpassas föreläsningarna efter kundens önskemål och deltagarnas förkunskaper. På Trafikverket är det ingen som arbetar med mat, utan här handlar det om att inspirera, ge goda exempel och att öppna upp för diskussion.

En röd tråd i Eleonors föreläsning är att allt faktiskt inte behöver vara supernyttigt hela tiden – så länge man begränsar sig.



– Allt är okej i rimliga mängder. Jag har lite skämtsamt en metod som kallas ITM-metoden. Den är världens enklaste – ITM betyder nämligen Inte Ta Mer. Låt bli den där extra portionen. Det räcker nästan med att bara vänta några minuter så hinner mättningen komma ikapp.

Plötsligt tar Eleonor fram en liten papperspåse. Nästan alla ser direkt vad det är – en godispåse från förr. Snabbt trollar hon fram fler påsar från olika tidsepoker. Det är uppenbart att påsarna blir större och större ju närmare nutiden vi kommer. Skillnaden är nästan absurd.

– Det här är ett enkelt exempel på hur vår syn på vad som är lagom har förändrats, förklarar Eleonor. Förr var ett hekto godis tillräckligt för att fylla godispåsen. Det räcker knappt till att täcka botten på en påse idag. Och det är något som går igen på många andra håll, en portion mat är större idag än kanske någonsin tidigare. När vi kombinerar det med att allt fler har stillasittande arbeten är det lätt att inse att det kan leda till problem.

Det är uppenbart att många på Trafikverket funderar mycket på de här frågorna. Stundtals är det diskussioner mellan deltagarna, och Eleonor uppmanar meningsutbytet.

– Vad är egentligen en rolig fika? Är det kakor eller tårta, varje vecka, året runt?

Frågan väcker debatt. På Trafikverket är det delade meningar! Vissa tycker att en

fika inte riktigt är en fika om man inte får unna sig något. Andra ser det som något som mest är socialt. Och några tycker att en fika borde vara mer som ett nyttigt mellanmål.

Eleonor lyssnar, förstår allas synpunkter – men uppmanar alla att tänka över sina vanor. Det är viktigt att göra aktiva val själv, inte bara låta magen och ett lågt blodsocker styra. Då faller man lätt i fällan att ta till onyttiga lösningar. Det är bättre att fördela maten jämnt över dagen, helst äta frukost och gärna ett bra mellanmål.

– Men visst måste mat vara roligt. Det är en av grundstenarna, menar Eleonor. Mat ska ge glädje, det ska vara gott – och det ska vara nyttigt. Och det lämnar utrymme för en hel del variation! Man behöver inte alls välja bort något som man tycker väldigt mycket om, men kanske tänka på att äta det vid rätt tillfälle och i rätt mängd.

– Samtidigt måste man utgå från sig själv och vad man har för behov. Om vi är trettio personer här idag så har vi trettio olika förutsättningar. Men alla kan skaffa sig kunskap och lära sig mer om vad som är bra mat.

Mot slutet kommer frågan som nästan är omöjlig att svara på: hur ser egentligen den perfekta måltiden ut? Eleonors svar är nästan filosofiskt.

– Man måste tänka på att hälsa är en helhet. Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Men en bra måltid består av bra råvaror – och bra sällskap. Jag tycker att man ska ge sig själv tid att äta och umgås, även när man är på jobbet. Det är ett bra recept för att må bra!

Eleonor Shütt, matkonsult från Hushållningssällskapet, föreläste om goda matvanor.