

MAT OG HELSE



Vil dulte kundene i sunnere retning

Enkle grep førte til at kantinebrukerne valgte sunnere mat. Nå vil forsker Hilde Helgesen i NIBIO bruke metodene fra forskningsprosjektet for å teste ut om hun også kan få KBS-kundene til å velge sunnere.

Endring: Hilde Helgesen vil hjelpe kiosker og bensinstasjoner til å selge mer sunn mat ved hjelp av «nudging», små dult i sunnere retning for kundene.

AV MARIT HAUGDAHL
marit@dagligvarehandelen.no

Prosjektet «Små dytt for bedre helse» pågikk i to år, og ble avsluttet ved nyttår. Her testet de ut ulike grep i spisesalen på Landsforeningen for hjerte- og lungesykes (LHL) klinikk på Feiring for å fremme sunnere matvalg hos pasientene. Det ga gode resultater: Saltinntaket gikk ned med 22 prosent, mens grønnsaksforbruket økte med 53 prosent – og det uten at brukerne merket det selv en gang.

– Så vidt vi er kjent med, er det det første kliniske prosjektet om «nudging» og matvalg utført på et sykehus, i hvert fall i Norge. Det som var litt spesielt her, er at dette er pasienter på hjerterehabilitering, som man skulle tro var veldig motivert. Men selv de foretar ikke nødvendigvis sunne valg. Det sier noe om hvor krevende det er å endre vaner, sier Hilde Helgesen.

Vil se hva som er mulig

Nå ønsker hun å kjøre et liknende prosjekt i en kiosk- eller bensinstasjonskjede.

– Både dagligvarehandelen og KBS kan jo alt om plassering og pris, og de bruker det helt bevisst. De kan nærmest selge stein som gull. Men hva kan man gjøre for å fremme sunne og helseaktive matvalg hos de mange kjøper hurtigmat der?, undrer hun.

– Jeg har lyst til å se hva det er mulig å få til med alle den kunnskapen kjedene sit-

ter på allerede, kombinert med noe av det forskningsmessige. Jeg vil bli overrasket om de ikke skulle være interessert i å få input til verktøy som kan hjelpe dem å selge sunnere mat, legger hun til.

Sunnere menyvalg

Både forskerne og samarbeidspartner LHL ble overrasket over hvor stor effekt de små «dultene» i kantinen hadde.

– Over 50 prosent økning i grønnsaksinntaket er mye. Men funnene stemmer med studier som er gjort andre steder om endring av rekkefølgen. Folk forsyner seg systematisk mest og rikelig av de tre første rettene i en buffet, fremholder Helgesen.

På Feiringklinikken designet de også kanten slik at folk automatisk ble sluset inn til den sunneste maten. De erstattet saltet på bordene med urtekrydder, og plasserte saltet lengst unna så folk måtte gå og hente det.

– Men maten man kjøper på bensinstasjonen skal jo spises i farta. Hva kan utsalgsstedene gjøre der?

– De kan endre menyvalgene slik at det er grønnsaker i standardkonseptene, i stedet for at man må velge det bevisst selv. Sørg for at den dealen folk kjøper er sunnere, med grovere brød, grønnsaker som tilbehør og så videre. Og kanskje kan en av hovedrettene innen varmmat være helt grønnsaksbasert. Men da er det viktig hva man kaller den, understreker Helgesen.

I prosjektet så man det var få som valgte retter hvor «vegetar» eller «grønnsaks» var en del av navnet. Men kalte man grønnsaks-sagen for bare «lasagne», gikk det unna som bare det. Hva man velger å kalle rettene, er avgjørende for at det blir valgt. Forskeren har

også tro på skilt og symboler som oppfordrer til de sunnere valgene.

Hvor varene plasseres i butikken er selvsagt også viktig. Helgesen likte godt den brede, godt opplyste kjøledisken som sto rett i front når man kom inn på Deli de Luca i Ås sentrum.

– Man ser rett på det, det er fine farger og fanger oppmerksomheten. Der er det blant annet plassert salater, det er et godt grep. Men blikket vil gå til betjeningen og disken. I montrene med glass bugner det av boller og annet bakverk. Det er jo veldig mye boller der! Og når man står sånn foran disken, tar man automatiske valg og blir fristet av det som ligger der betjeningen står, og av alt som lukter godt, sier hun.

I løpet av noen minutter inne i butikken, har Helgesen bygget om ganske mye visuelt. Salatene plasseres for eksempel der man gjerne står en stund og venter – godt synlig og i nærheten av der man betaler. Om noen av forslagene vil bli testet ut i praksis, gjenstår å se.

Små dytt for bedre helse

- Små grep i spisesalen på LHL-klinikken Feiring fremmet sunnere matvalg hos pasientene.: saltinntaket gikk ned med 22 prosent, mens grønnsaksforbruket økte med 53 prosent
- Saltposene ble fjernet fra bordene og erstattet med kurver med annet krydder. Brukerne måtte ta de ekstra skrittene for å få tak saltposene
- Maten ble merket med hjerter: Rødt = saltrik. Grønt = lavt saltinnhold
- De mest kaloririke matvarene ble plassert sist i buffeten
- Tallerkenene ble plassert ved starten av buffeten, hvor grønnsaksrettene var de førte valgene.
- Grønnsaksrettene ble gitt mer fristende og spennende navn.
- Tallerkenene på 24 cm ble byttet ut med tallerkener på 21 cm. Det ble også satt fram serveringsbestikk av mindre størrelse på de mest kaloririke matrettene.
- Hilde Helgesen ved avdeling for økonomi og samfunn i divisjon for matproduksjon og samfunn i Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) har arbeidet sammen med Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) (prosjektledelse), Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, og Anima-lia. Finansiering fra Extrastiftelsen.

JEG HAR LYST TIL Å SE HVA DET ER MULIG Å FÅ TIL.