

Lunchpaus

Nyckeln till ett friskare arbetsliv

Sju regler för en bra lunchrast:

1. Ta en längre lunchrast. Minst en timmes lunchrast borde vara en mänsklig rättighet.

2. Lämna arbetsplatsen. En av grundpelarna i ett hälsosamt arbetsliv är att koppla bort jobbet och sänka stressnivån under ett längre avbrott mitt på dagen.

3. Stäng av mobilen. Till och med vår statsminister gör det. Ett bra sätt att koppla bort plikterna ett tag.

4. Ät i lugn och ro. En bra lunchmiljö kan vara en god investering för resten av arbetsdagen och hjälper till med avkopplingen.

5. Prata med arbetskamrater. Vi lever längre om vi har flera goda vänner att tala med. Gemenskap på arbetsplatsen kan faktiskt förebygga stress och ohälsa.

6. Ta en promenad. Det är naturligtvis viktigt att röra på sig också. En promenad ger dagsljus vilket stärker kroppens dygnsrytm och i förlängningen ger godare sömn.

7. Ta en tupplur. 15 minuters tupplur mitt på dagen kan kompensera många timmars sömnbrist och ge dig en piggare och effektivare eftermiddag.



En tanke om lunch som friskvård

Lunchpausen är en viktig punkt på dagen för alla som arbetar.

En paus som med sina tre delar – avkoppling, näring och gemenskap – ger oss energi och håller oss friska. Trots detta har lunchen åsidosatts de senaste åren. Det visar undersökningen som Lunchfrämjandet genomförde i oktober 2003.

Nästan var tredje yrkesarbetande sa att de kortat sin lunch de senaste fem åren. Och för mer än hälften av de som jobbar är lunchpausen 30 minuter eller kortare.

Det som var ännu mer oroväckande var att de som kortat sin lunch också var mindre nöjda med sin lunchpaus och dessutom i större utsträckning äter ensamma.

Kvinnorna är de som kortat sina luncher mest. Var femte kvinna men bara var tionde man tar mycket kortare luncher idag än för fem år sedan. Det som förr var en naturlig del av arbetsdagen har numera blivit en lyxvara.

Detta vill vi ändra på. Vi menar att lunchpausen är en del av dagen du inte kan vara utan. Att bygga en god och innehållsrik lunchkultur är ett sätt att komma åt stressen och ohälsotalen på våra arbetsplatser. Det är ett sätt att hålla sig pigg och alert under eftermiddagen och ett tillfälle att skapa gemenskap med arbetskamrater och vänner.

Lunchen är helt enkelt friskvård i samma mening som motion. Trots det är Sverige ett av de få länder i Europa som saknar en skattesubventionerad lunch.

Korta fakta om lunchen

- Livsmedelsverket rekommenderar 3 huvudmål och 2-3 mellanmål "av bra kvalitet" jämnt fördelade över dagen. Frukosten ska innehålla 20-25 procent av energibehovet, lunchen 25-35 procent och middag/kvällsmål 25-35 procent.

- Stress hindrar goda matvanor 1997 visade en europeisk undersökning att 37 procent av svenskarna ansåg att "stressig livsstil" var det största hindret mot att äta hälsosamt. Snittet för övriga Europa var bara 17 procent.

Avkoppling

En av lunchens tre hörnstenar



Tre delar i lunchpausen som håller dig frisk

Lunchpausen är inte bara ett tillfälle för att äta. Den innehåller mycket mer än så. Lunchens tre delar - avkoppling, näring och gemenskap – är väsentliga ingredienser i ett hälsosamt arbetsliv. Ett sätt att faktiskt orka mer både under eftermiddagen och efter arbetsdagens slut. Det är lätt att tro att man kan komprimera sin arbetstid för att få mer ledighet, men kroppens biologi är inte förhandlingsbar.

Detta är lunchpausens tre hörnpelare:

Avkoppling och återhämtning

Lunchen har en särställning som paus. Att kunna få lämna sin arbetsplats, stänga av mobilen, äta och tänka på annat än arbetet ger en avkoppling som både motverkar stress

och annan ohälsa samtidigt som det ökar vår förmåga att prestera. Att äta utan stress och under trevliga former kan också minska de negativa effekterna av en sämre kosthållning.

Näring för kroppen

Regelbunden lunch uppfyller de grundläggande näringsbehoven. Den som struntar i lunch blir hungrig och går lätt i fällan att möta kroppens hungersug med sötsaker som ger "tomma kalorier". Med oregelbundna matvanor tappar man lätt kontrollen över det totala kaloriintaget, blodsockret och kroppsvikten. Man vet också att man blir tröttare och presterar sämre när inte kroppen tillförs näring.

Gemenskap och social kontakt

Nära kontakt med arbetskamrater under lunchen stärker gemenskapen på en arbetsplats. En lunchträff med en vän kan vara dagens enda möjlighet till ett vuxet samtal för en ensamstående förälder. Gemenskapen som stärks under lunchpausen är en viktig faktor för att förebygga stressrelaterad ohälsa på arbetet och hålla dig friskare.

Näring

En av lunchens tre hörnpelare



Fem fakta från forskarna

Regelbundna måltider

Lunchens koppling till dygnsrytmen kan jämföras med ekonomin. Fasta inkomster och förutsägbara utgifter är bättre än oregelbundna inkomster och impulsköp. Kroppen fungerar bäst vid förutsägbarhet. Vid ätstörningar och en av vår tids folksjukdomar, fetma, tillämpas alltid regelbundna måltider som en del av behandlingen. Kroppen upplever uteblivna måltider som ett hot mot kroppsvikten och hälsan. Därför blir man hungrig och tänker på mat även om man har övervikt att "ta av". Att äta vid fel tidpunkt i kroppens dygnsrytm påverkar kroppsvikt och ämnesomsättning negativt. Regelbundna måltider kan alltså vara ett sätt att förhindra oönskade kilon.

Vår förmåga att fatta beslut

Kroppens tillstånd inverkar på vår

beslutsförmåga: Känsloläget har direkta effekter på hur man behandlar information och tolkar den. Den som är hungrig hamnar lätt i en negativ sinnestämning, man blir lätt rastlös, okoncentrerad och irriterad. Det skapar sämre förutsättningar för att fatta bra beslut.

Stress och kroppsvikt

Stresstillstånd försvårar matsmältning som gör att många får magknip. Orsaken är att kroppen mobiliserar för flykt, vilket påverkar hormoner och salivavsöndring. Man "äter med hjärnan" som vet hur mycket mat man blir mätt av. Den som äter och arbetar samtidigt "distraherar" hjärnan och tappar lätt kontroll över hunger och mättnad och sedan kroppsvikten och hälsan. Stress ökar produktionen av stresshormonet kortisol, vilket indirekt orsakar fettbildning och då framförallt det "farliga" bukfettet.

Mat och prestation

Att äta mitt på dagen gör att du orkar mer på eftermiddagen. En studie bland gymnasieelever visade tydligt kopplingen mellan dåliga matvanor och sämre prestationer. De med dåliga matvanor klarade sig sämre, hade svårare att följa med i undervisningen och fick sämre betyg. Dessa resultat är inte svåra att tillämpa på arbetslivet.

Möte med andra – prat för hälsan

I en undersökning från 1994 ansåg en femtedel att trivseln och gemenskapen blev sämre när lunchsubventionen försvann. Var femte långtidssjukskriven anger lågt socialt stöd på arbetsplatsen som anledning till att de är sjuka. Flera studier har även visat på kopplingen mellan få sociala kontakter och en ökad dödsfallsrisk, liksom en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Gemenskap

En av lunchens tre hörnpelare

