



Det hälsosamma

MÖTET



Mai-Lis Hellénus

är professor i kardiovaskulär prevention på Karolinska Institutet och överläkare på Livsstilsenheten på Karolinska Universitetssjukhuset. Rörelsens, matens och livsstilens betydelse för vår hälsa och vårt välbefinnande är hennes forskningsområde sedan flera decennier. Mai-Lis undervisar och föreläser flitigt såväl i Sverige som internationellt och hon har många expertuppdrag. Hon var en av de första läkarna i världen som redan i mitten av 1980-talet började skriva ut fysisk aktivitet på recept i stor skala.

Texten i denna broschyr är en bearbetad och vidareutvecklad version hämtad från Mai-Lis Hellénus bok "Livsviktigt – mina bästa råd för ett långt friskt liv".

På Fabege brinner vi för hälsofrågor och goda arbetsplatser. Vi vet att människor som mår bra, presterar bättre både på hemmaplan och på jobbet.

Tillsammans med professor Mai-Lis Hellénus har vi i denna skrift samlat goda råd som alla kan tillämpa och vinna märkbara hälsovinster, utan att göra stora ingrepp i sin vardag. Det tycker vi är smart. Hoppas du håller med!

Det **HÄLSOSAMMA** mötet

De senaste åren har vi blivit allt mer miljömedvetna och det är numera nästan en självklarhet att omtanken om miljön finns med i mötet. Att inte slösa med vatten och att välja ekologisk mat är vanliga inslag. Men nu är det hög tid att våra möten också blir mer hälsomedvetna. Möten, små och stora, kostar pengar, tar tid och resurser av olika slag och det borde vara en självklarhet att vi utvidgar uttrycket ”hållbarhet”. Det är dags att rikta fokus på hälsan och det kommer att resultera i ett bättre, effektivare och mer uppskattat möte. Hur ett möte utformas signalerar också internt och externt hur hälsomedvetet företaget, organisationen eller gruppen är. Att låta mötet bli ”hälsosamt” innebär en omtanke om personalen och mötesdeltagarna. Egentligen borde det vara alldeles självklart, för människan är vår viktigaste resurs.



Underlätta RÖRELSE

När vi arrangerar möten i arbetslivet kan det vara klokt att välja mötesplats efter möjligheten till rörelse både under arbetspassen och i pauser. Det gäller såväl korta möten på arbetsplatsen som en till flera dagars möten på annan plats. Hur ser lokalerna ut? Finns det ståbord? Finns det möjlighet till ståbord längst bak i föreläsningssalen? Är stolarna placerade i glesa rader så att man kan ha pausgympa och sträcka ut benen? Finns det möjlighet till en lunchpromenad? Kanske till och med natur eller ett grönområde i närheten? Finns cyklar att låna? Finns paraplyer eller regnkläder till förfogande? Finns ett gym? Finns ett spa?

Att få med rörelsen måste inte vara komplicerat, som att klättra i berg eller dyka. Alltför komplicerade aktiviteter uppskattas inte av alla och kan snarast få den effekten att några känner sig utanför. Det fantastiska med promenaden är att den alltid finns med! Den är alltid möjlig. Den passar alla. Den fungerar i staden, på landet, i alla väder och vid alla klockslag och vid alla former av ”möten”.





PROMENADMÖTEN

Promenadmöten på jobbet är inte ”att smita”. Det är vetenskapligt bevisat att effektiviteten ökar, liksom trivseln och välbefinnandet. Inlärningsförmågan och problemlösningsförmågan förbättras av rörelse. Svåra samtal lämpar sig särskilt bra för promenadmöten.

På Karolinska Institutets hemsida finns en ”Walk-and-talk-guide” som uppmuntrar till promenadmöten. Där får man tips om olika promenader om utgår från Karolinska Institutets huvudentré eller från Karolinska Sjukhusets huvudentré. Man har mätt upp hur lång tid de olika promenadrundorna tar och hur många steg de ger. Gör en ”walk-and-talk-guide” som utgår från mötesplatsen eller din arbetsplats. Det kommer att uppskattas och visar verkligen att någon tänkt på hälsa och välbefinnande som en viktig del av ett möte.



Ta en **RÖRELSEPAUS** – gör en "Kiruna"

Vi svenskar tillhör de mest stillasittande folken i världen, trots att vi motionerar ganska flitigt. Vi sitter vid våra skrivbord, vi sitter på möten, vi sitter i bilen, vi sitter vid matbordet och fikabordet. Lägg in en bensträckare på minst 1-2 minuter varje halvtimme. Kör kort pausgymna till musik eller gör en "Kiruna".

En kvinna som arbetar i Kiruna kommun berättade om en gammal kvinna hon mött som var väldigt pigg och vital trots sin höga ålder. Kvinnan hade berättat att hon visste varför hon blivit så gammal. "Varje gång jag sätter mig, sätter jag mig tio gånger" hade kvinnan sagt. Genialt! Tänk så mycket styrketräning tanten gjort genom åren.

Vi vet med säkerhet att starka muskler är nödvändiga för hälsan. Just låren är dessutom våra största muskler och där bryts blodsocker och blodfetter ner och små myokiner (proteiner) bildas som transporteras runt med blodet i hela kroppen och som har en lång rad positiva hälsoeffekter. Så gör en Kiruna med dina mötesdeltagare. Enkelt och effektivt!



En rörelsepaus är inte bara skönt och trevligt. Det leder till ett effektivare möte. En sammanställning av elva undersökningar på arbetsplatser visade att när man hade tillfälle till en kort rörelsepaus på några minuter varje timme ökade effektiviteten och trivseln och de anställda fick dessutom bättre självkänsla och var mindre deprimerade. De flesta undersökningarna var gjorda i kontorsmiljö i USA.

Den samlade forskningen visar dessutom att varje rörelse, varje litet steg räknas och att hälsoeffekterna både direkt och på sikt är större än vi tidigare trott.



Tid för **LUNCH**

Förutom bensträckaren behövs en lagom men väl tilltagen lunchrast som gör att man hinner äta och prata i lugn och ro. Carl Jan Granqvist brukar säga att måltiden är grunden till vårt demokratiska samhälle och jag tror han har rätt i det. Det är också skönt att hinna ta en promenad på lunchen. Eftermiddagen blir bättre då! Om mötet inneburit mycket sittande kan en stå-lunch passa bra.



Maten och **MÅLTIDEN**

Förberedelserna inför ett möte är som alltid det viktigaste om mötet ska bli bra. Det är helt naturligt att lägga ner tid och omsorg om programmets innehåll, men glöm inte att prata igenom menyn till luncher och middagar och glöm inte mellanmålen.

Stora, tunga måltider med för mycket protein, t ex kött och för mycket animaliskt fett i feta såser, gör oss trötta och sömna. Uppmärksamheten sjunker. Det beror bland annat på att det efter måltiden produceras nya blodfettpartiklar som gör blodet mer trögflytande och cirkulationen blir lite försämrad även i hjärnan. Inte för mycket mat och inte för mycket animaliskt fett och protein är en bra grundregel. Satsa istället på mera grönsaker, frukt och bär såväl i maten som till mellanmål. Tänk kvalitet istället för kvantitet. Utgå från det gröna och lägg till lite protein i form av fisk, kyckling eller en bit kött.



Låt det **GRÖNA** bli mat och fisk, kyckling eller kött bli tillbehör

En buffé är alltid bra. Man får sträcka på benen då och då och man kan själv välja vad man vill äta och hur mycket. Ordna flera buffébord för att undvika långa köer när det är många. Duka upp med lagom stora tallrikar och placera allt det gröna först så tar man automatiskt mer av det och det blir mindre plats för annat. Salladsassietten är på väg bort. Den signalerar att grönsakerna bara är tillbehör till ”maten” fast det egentligen är tvärtom. Grönsakerna utgör basen i ett hälsosamt ätande. De är dessutom vackra att titta på. Satsa på att det ser fint och trevligt ut, det är omtanke om gästen.

Att ordna så att mötesdeltagarna kan ta med lunchen eller fikar ut i en korg brukar vara mycket uppskattat om det är fint väder.

När det är möjligt, ordna hellre flera runda bord med plats för 4-6 personer än långa bord. Man kan ändå inte prata med fler än dem som sitter närmast och runda bord ger en gemytligare känsla. Några ståbord för dem som vill stå upp under lunchen är inte så dumt.

GODISSKÅLENS tid är förbi

Det finns utan tvekan plats för en liten sötsak då och då i ett hälsosamt matmönster. Men stora godisskålar som står framme lättillgängligt hela tiden är inte omtänksamt. Det främjar inte hälsa. Tvärtom. Det lockar till ett ständigt småätande. Ofta innehåller godis mycket rent socker, dvs tomma kalorier som bara ger övervikt och ingen näring. Dessutom kan godis innehålla ohälsosamma fetter i form av transfetter och mättade fetter.

Visst kan vi behöva ett mellanmål. Och det bästa är om man kan plocka fram det bara när det är dags. Det blir fräschare och lockar inte till småätande. Mandlar och nötter mättar bra. Frukt och bär är gott och läskande. Skär upp frukten i mindre bitar. Annars tar man bara av vindruvorna som har en lagom storlek för en tugga. Det finns mycket att välja mellan. Päron, äpplen, apelsiner, ananas, kiwi, passionsfrukt, banan. Ja, listan kan göras lång. Välj efter säsong.

Fräscht vatten kan istället finnas tillgängligt hela tiden. Det måste inte vara från automat med bubblor. Några vackra tillbringare med kallt vatten med basilika, gurka, lime eller äpple i släcker törsten och är uppiggande.

Stora mängder alkohol vid ett möte är helt ute och det är bra. Ett glas väl valt vin till maten vid middagen på kvällen är ett sätt att förhöja upplevelsen. Men lägg också ner tid på att välja ut och erbjuda goda och passande alkoholfria alternativ.



Kaffe och te med **MUSKELMUFFINS**



Ett möte utan kaffe riskerar att bli en flopp. Fikastunden är verkligen svensk. Kaffet piggar upp och bara doften ger alla positiva associationer. Kaffe i rimliga mängder är hälsosamt. Kaffet innehåller rikligt med flavonoider och andra antioxidanter och forskningen visar att kaffe kan ha en förebyggande effekt mot typ 2-diabetes, hjärtkärlsjukdom och demens. Men, det gäller inte kokkaffe som innehåller fettliknande ämnen och som har en kolesterolhöjande effekt.

En liten ”kaka” till är gott och ”muskelmuffins” väcker alltid uppmärksamhet! På konferens med mycket sittande passar de särskilt bra! De är jättegoda, så var förberedd på att dela med dig av receptet. Se receptet nedan och en förklaring varför muskelmuffins bakade på solrosolja och med mandel och mycket fibrer är så bra för hälsan.

Forskare i Uppsala har visat att vilket fett vi väljer vid bakningen kan ha ännu större effekter på vår hälsa än vi tidigare vetat. Att fettets kvalitet påverkar våra blodfetter och risken att få bukfetma och leverförfettning har vi vetat i många år. Omättade fetter är hälsosammare och vi borde skifta från mättade fetter till omättade fetter. Mättade fetter ger mera fett i buken och levern och höjer det onda kolesterolet. De är också inflammationsframkallande.

Forskarna har i sina så kallade muffinsstudier visat att friska studenter som äter muffins bakade på solrosolja, dvs flero-mättat fett, jämfört med dem som fick äta muffins bakade på mättat fett också fick mera muskler och mindre fettväv.



Muskelmuffins på solrosolja (12 stycken)

2 ägg
1 1/2 dl strösocker
2 dl solrosolja
3 dl mandelmjöl
1 dl majsmjöl
1 tsk bakpulver
1/2 krm salt
3 dl finrivna morötter
1 ekologisk apelsin, gärna blodapelsin,
rivet skal och saft

- Sätt ugnen på 200 grader. Vispa ihop ägg och socker. Vispa i solrosoljan.
- Blanda de torra ingredienserna i en separat skål.
- Vänd i det i äggblandningen och blanda försiktigt till en jämn smet. Tillsätt morötter, rivet apelsinskal och -saft och blanda runt.
- Fördela i 12 muffinsformt placerade i en muffinsplåt. Sätt in plåten mitt i ugnen och grädda ca 15 minuter.

*Tack www.sundkurs.se för att vi fått låna recept och bild på Muskelmuffins.
Bilderna är tagen av fotograf Ulrika Eklom.*

Möten som motverkar **STRESS**

All form av rörelse är ett sätt att motverka stress för de flesta människor. Att erbjuda möjlighet till yoga eller meditation på lunchen eller före middagen är också ett sätt att motverka stress.

Utan tid för vila och rekreation löper vi alla risken att till slut bli sjuka av stress. Möten under arbetstid kan också ge tid för återhämtning och reflektion. Det är frestande att försöka hinna med så mycket som möjligt. Men ”kläm in” lagom mycket i programmet så att mötesdeltagarna orkar vara receptiva hela mötet och inte blir ”övermätta” på vare sig mat eller information. Ge inte heller programmet allt för mycket tid. Folk vill kanske ha tid för sin familj och sig själva och välja med vilka man ska tillbringa sin fritid under t ex kvällar och helger.





Att lämna mobilen utanför mötet är snart en självklarhet. Mobilen tar uppmärksamhet och stör både mötet och mötesdeltagarna. Det kan uppfattas som respektlöst att inte ägna vare sig sakfrågan eller personerna vid mötet din fulla uppmärksamhet. Mötet blir bättre, effektivare och roligare när alla är närvarande även mentalt.

Omtanke om gästen är inte överflöd av mat och dryck. Det är att känna sig välkommen och ”omhändertagen”. Ja, att bli sedd helt enkelt. Ett vänligt välkomnande till mötet är den bästa starten vid såväl små som stora möten.

Glöm inte UPPFÖLJNINGEN

Det är regel i dag att man följer upp möten och utbildningstillfällena med enkäter. Glöm då inte att fråga om hälsoaspekter! Hur mår du? Hann du prata med dina arbetskamrater eller inbjudna? Hann du ta en promenad? Blev det tid till en natts god sömn? Hur var maten?





**Vi hoppas att
nästa möte du deltar i
eller arrangerar
blir riktigt bra!**



*Med denna broschyr hoppas vi
inspirera till fler hälsosamma
medarbetare och möten.*

Vardagsmotion c/o **Fabege**

SKAPA RÄTT FÖRUTSÄTTNINGAR