



# **Kartläggning av matval hos finländsk fartygsbesättning**

En kvantitativ studie

Linus Nynäs

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	16481
Författare:	Linus Nynäs
Arbetets namn:	Kartläggning av matval hos finländsk fartygsbesättning
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Sjömansservicebyrån
<p>Denna studie undersöker de finländska sjöfararnas kostvanor. Sjöfararna tenderar att ha högre dödlighet i arbetet och förtidspensionerar sig oftare än motsvarande yrken på land (Rinne et al. 2015a s. 89–92). Kosten har en betydelsefull roll i en människas hälsa. En hälsosam kost för med sig många fördelar (Social- och hälsovårdsministeriet 2016). För att ta reda på mera information om sjömännen skapades en frekvensenkät om kost. Enkäten skapades elektroniskt och skickades ut elektroniskt till uppskattningsvis 3000 sjömän. Svarade gjorde 266 sjömän. Modell för enkäten stod EPIC-Norfolk FFQ (University of Cambridge 2013). Enkäten går att ses som bilaga. Resultaten analyserades i statistikprogrammet SPSS. Resultatet jämfördes sedan med de finländska näringsrekommendationerna (Statens näringsdelegation 2014). Där framkom det att sjömännen äter för lite frukt, grönsaker, bär och baljväxter. Sjömännen tenderar även att äta för mycket rött kött och ägg, dricka för mycket alkohol och äta för stora mängder av snacks och snabbmat. Sjömännen ansåg sig själva äta mera hälsosamt hemma än när de arbetade på båten. Över hälften av sjömännen tog något slags kosttillskott.</p>	
Nyckelord:	Sjömansservicebyrån, Hälsa, Näring, Sjömän, Enkät, EPIC-Norfolk, SPSS
Sidantal:	53
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	13.12.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	16481
Author:	Linus Nynäs
Title:	A survey of Finnish seamen's food choices.
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Finnish Seamen's Service
<p>This thesis examines the Finnish seamen's food choices. The seamen tend to have a higher mortality rate in their working life and retires earlier than the equivalent worker on land (Rinne et al. 2015a p. 89-92). Nutrition has a great impact on the health of humans. A healthy diet has a lot of advantages (Social- hälsovårdsministeriet 2016). To find out more about the Finnish seamen's food choices, a food frequency questionnaire was made. The questionnaire was sent out electronically to approximately 3000 seamen. 266 answered. The EPIC-Norfolk FFQ was used as a model for the questionnaire (University of Cambridge 2013). The questionnaire can be found as an appendix. The results were analyzed in the statistics programme SPSS. The results were compared with the Finnish nutrition recommendations (Statens näringsdelegation 2014). The seamen tend to eat an insufficient amount of fruits, vegetables, berries and legumes. They also tend to eat too much red meat and egg. They also tend drinking too much alcohol and eating a great amount of fast food and snacks. The seamen thought that they ate less healthy on the boat than at home. More than half of the seamen took food supplements.</p>	
Keywords:	Finnish Seamen's Service, Health, Nutrition, Seamen, Food Frequency Questionnaire, EPIC-Norfolk, SPSS
Number of pages:	53
Language:	Swedish
Date of acceptance:	13.12.2016

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Introduktion.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>7</b>
2.1	Sjömansservicebyrån .....	7
2.2	Vad är hälsa? .....	7
2.2.1	<i>Fysisk hälsa</i> .....	8
2.2.2	<i>Psykisk hälsa</i> .....	8
2.2.3	<i>Social hälsa</i> .....	9
2.2.4	<i>Existentiell hälsa</i> .....	9
2.3	Hälsoval och miljö.....	10
2.4	Kostvetenskap .....	10
2.4.1	<i>Näringslära</i> .....	10
2.4.2	<i>Finska näringsrekommendationer</i> .....	12
2.4.3	<i>Måltidsplanering</i> .....	12
2.4.4	<i>Nutritionsepidemiologi</i> .....	14
2.5	Vad som får oss att vilja äta och vad vi väljer att äta .....	14
2.5.1	<i>Fysisk och psykisk påverkan</i> .....	15
2.5.2	<i>Social påverkan</i> .....	15
2.5.3	<i>Socioekonomisk påverkan</i> .....	15
<b>3</b>	<b>Finska Sjöfarare.....</b>	<b>15</b>
3.1	Arbetet på båten .....	16
3.2	Hälsan hos sjöfarare.....	16
3.3	Skiftarbete .....	17
3.3.1	<i>Skiftarbete och hälsa</i> .....	18
3.4	Kosten på båten – Utmaningar och möjligheter .....	18
<b>4</b>	<b>Syfte och frågeställning .....</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Metod.....</b>	<b>20</b>
5.1	Kvantitativ forskning .....	20
5.2	Följebrev .....	20
5.3	Enkäten .....	21
5.3.1	<i>Mätningmetoder för hälsa och matval</i> .....	22
5.4	Urval .....	23
5.5	Hur analysera materialet .....	26
5.6	Reliabilitet och validitet .....	26
5.7	Etiska principer .....	28

<b>6</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>29</b>
6.1	Personinfo .....	29
6.2	Frukt och grönt .....	31
6.3	Fisk .....	33
6.4	Kött och ägg .....	33
6.5	Mjök .....	34
6.6	Kolhydrater .....	36
6.7	Dryck .....	38
6.8	Snacks .....	39
6.9	Sylt och sås .....	40
6.10	Smör och margarin .....	40
6.11	Snabbmat .....	41
6.12	Tillskott .....	42
6.13	Övrigt .....	43
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>45</b>
7.1	Metoddiskussion .....	46
7.2	Resultatdiskussion .....	47
	<b>Källor .....</b>	<b>51</b>
	<b>Bilaga 1 .....</b>	<b>54</b>
	<b>Bilaga 2 .....</b>	<b>72</b>

## Figurer

Figur 1. Mat ger hälsa.....	12
Figur 2. Tallriksmodellen. ....	13
Figur 3. Översikt över olika typer av bortfall.....	25
Figur 4. Diagram över de svarandes avdelningar ombord på båten. ....	30
Figur 5. Hur mycket frukt de svarande har ätit under en vecka. ....	31
Figur 6. Hur mycket grönsaker de svarande har ätit under en vecka. ....	31
Figur 7. Hur mycket bär de svarande har ätit under en vecka. ....	32
Figur 8. Hur mycket baljväxter de svarande har ätit under en vecka. ....	32
Figur 9. Hur mycket ägg de svarande har ätit under en vecka. ....	34
Figur 10. Hur mycket mjölk de svarande har druckit under en vecka.....	34
Figur 11. Hur mycket kvarg, fil, surmjölk eller yoghurt de svarande har ätit under en vecka. ....	35
Figur 12. Hur mycket ost de svarande har ätit under en vecka. ....	35
Figur 13. Hur mycket bröd de svarande har ätit under en vecka. ....	36
Figur 14. Hur mycket gröt de svarande har ätit under en vecka.....	37
Figur 15. Hur mycket nötter och frön de svarande har ätit under en vecka. ....	38
Figur 16. Hur mycket saft och juice de svarande har druckit under en vecka.....	38
Figur 17. Hur mycket alkohol de svarande har druckit under en vecka. ....	39
Figur 18. Hur mycket fasta smörprodukter de svarande har ätit under en vecka. ....	40
Figur 19. Hur mycket flytande olje/margarin produkter de svarande har ätit under en vecka. ....	41
Figur 20. Hur hälsosamt äter du på båten. ....	43
Figur 21. Hur hälsosamt äter du hemma.....	44
Figur 22. Hur nöjd är du över utbudet av personalmat på din båt.....	44
Figur 23. På båten där jag arbetar har besättningen möjlighet att äta hälsosamt. ....	45

## Tabeller

Tabell 1. Kosttillskott som använts mest hos de svarande. ....	42
--	----

# 1 INTRODUKTION

Våra matval påverkar vår hälsa. Hälsan påverkar i sin tur vår funktionsförmåga. För att vara kapabel att arbeta bör vår funktionsförmåga vara tillräckligt hög. Personalens hälsa påverkar arbetsplatsen till stor grad. När vår hälsa förbättras ökar vår energi att jobba, produktionen blir högre och sjukfrånvarotimmarna blir färre. Dessa faktorer är positiva för både arbetaren, företaget och staten. (Social- och hälsovårdsministeriet 2016)

Sjöfartspersonalen i Finland tros ha dåliga mat- och motionsvanor. Syftet med denna studie är att få fram information om de finska sjöfararna och deras matval i dagsläget.

Sjömansservicebyrån i Finland behöver mera information om sjömännen på båtarna för att kunna förbättra deras möjligheter till god hälsa. Denna studie fungerar som ett hjälpmedel för detta. Det finns sen tidigare nästan inga studier på sjöfartspersonal och deras matvanor. Denna studie behövs för att belysa de troliga utmaningar med mat som finns bland sjöfarare.

## 2 BAKGRUND

### 2.1 Sjömansservicebyrån

Sjömansservicebyrån finns till för att se till att sjöfolk får samma möjligheter att utnyttja samhällets tjänster som alla andra personer. Byrån erbjuder tjänster inom motion, fortbildning, kultur och fritid. Byrån är grundad år 1973 och administreras av styrelsemedlemmar från arbets- och näringsministeriet, sjöfartens arbetsmarknadsorganisationer och Finlands sjömanskyrka. (Sjömansservicebyrån 2016)

Detta examensarbete är ett beställningsarbete från Sjömansservicebyrån.

### 2.2 Vad är hälsa?

Som tidigare nämnts påverkar våra matval vår hälsa. Men vad betyder egentligen hälsa?

Det finns flera definitioner av vad hälsa innebär. När man tittar från den medicinska synvinkeln är hälsa lika med frånvarande av sjukdom. Inom hälsopromotionen ser man dock hälsan som ett större begrepp, där ens grundsyn, inställning till livet och relationer bland annat spelar roll. (Ohlson 2008 s.18)

Enligt världshälsoorganisationen, WHO, är hälsa en mänsklig rättighet. ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom eller skada.” (Ohlson 2008 s. 20)

Hälsa har under de senaste åren börjat flytta sig bort från den medicinska definitionen mot den mer upplevda, andliga hälsan. Det vill säga psykisk och social hälsa. Bland annat samlevnadssjukdomar och existentiella frågor tillhör dagens hälsoutmaningar. (Winroth & Rydqvist 2008 s. 9)

### **2.2.1 Fysisk hälsa**

Den fysiska hälsan är vad detta examensarbete till största delen utgår från. Den fysiska hälsan behandlar områden som fysisk aktivitet, kost, sömn, hygien och missbruk. För att ha en god fysisk hälsa bör alla dessa områden skötas om. (Winroth & Rydqvist 2008 s.24)

Det kan verka enkelt att uppleva god fysisk hälsa, man äter sunt och rör på sig. Tyvärr visar studier att runt 85 procent av befolkningen är fysiskt understimulerad. Detta grundar sig i dagens stillasittande arbeten samt fritid. (Ohlson 2008 s.21–22)

### **2.2.2 Psykisk hälsa**

Den psykiska hälsan beskriver hur du mår. När man mår bra har man en positiv grundinställning till livet. Det betyder att man tycker om sig själv och det liv man lever. Man ser möjligheter framom problem. Den psykiska hälsan påverkas av dig själv. Din självbild och din identitet. Desto positivare du upplever dig själv desto större förutsättningar har du för att må bra. (Winroth & Rydqvist 2008 s.67–68)



Eftersom psykisk hälsa betyder att må bra betyder det att psykisk ohälsa är att inte må bra. Det vanligaste är att man känner en obalans i livet. Man letar ofta efter snabba lösningar istället för att gå till grunden med problemet och tänka långsiktigt. Psykisk ohälsa kan visa sig genom oro, ångest, nedstämdhet eller orkeslöshet. (Winroth & Rydqvist 2008 s.68)

### **2.2.3 Social hälsa**

Den sociala hälsan behandlar dina relationer med din omvärld och dina relationer med människor. Genom att känna trygghet, trivas med andra och få tillräckliga interaktioner med andra personer upplever man god social hälsa. (Winroth & Rydqvist 2008 s. 76)

Den sociala hälsan påverkas av våra tankar, känslor och beteenden gentemot andra människor. Den påverkas till stor del av olika sociala grupper. Grupperna är till exempel familj eller arbetskompisar. Att känna att man tillhör en grupp är ett starkt behov som alla människor har. (Winroth & Rydqvist 2008 s. 77)

Ibland anpassar man sig till en grupp för att smälta in. Man sätter sina åsikter och ageranden åt sidan för att bli accepterad och känna sig omtyckt. Detta fenomen kallas för grupptryck. (Ohlson 2008 s.178)

### **2.2.4 Existentiell hälsa**

Den existentiella hälsan påverkas av vår livsfilosofi. Våra värderingar och uppfattningar formas av våra erfarenheter, kunskap och livsvillkor. Dessa faktorer påverkar hur vi beter oss och hur vi handlar. (Winroth & Rydqvist 2008 s.65)

Livsfilosofin visar sig genom vår livsstil. Det vi anser vara viktigt i livet ägnar vi mycket tid åt och sånt som inte betyder lika mycket ges mindre tid åt. Bakom alla de val vi gör finns det alltså en mening. Meningen kan vara ett engagemang mot något eller en upplevelse. Meningsfullheten är fast kopplat med den existentiella hälsan. (Winroth & Rydqvist 2008 s.66)

## **2.3 Hälsoval och miljö**

Varje människa bestämmer över sin egen hälsa. De val man gör påverkas av den miljö man lever i. Människan påverkas av intryck och påtryckningar från den yttre världen. Om ens kompisar gång på gång äter skräpmat ökar risken att du själv börjar äta samma mat oftare. Om din arbetspartner ofta talar om sin träning och hur hen förbereder sina matlådor börjar även du ägna dina tankar i samma banor. Desto sundare miljö desto lättare väljer du hälsosamma val. (Scriven 2013 s. 369)

För att beskriva hur miljön kan påverka dig kan du här läsa om en studie om portionsstorlekar. I en översiktsstudie från 2015 (Hollands et al.) på sammanlagt 72 andra studier undersökte man hur portionsstorlekar påverkade folks intag. Med portionsstorlekar menade man storleken på förpackningar, tallrikar, längden på cigaretter och dylikt. Det man kom fram till var att personer konsekvent konsumerar mera när de blir erbjudna stora portioner kontra mindre portioner. Detta betyder att skulle en sätta riktlinjer och lagar för tillgängligheten och utformningen på portionsstorlekar samt försöka promota mindre storlekar på livsmedel skulle folket omedelbart konsumera mindre mängder. (Hollands et al. 2015)

## **2.4 Kostvetenskap**

I detta kapitel förklarar jag vad näring är, hur man planerar sitt matintag samt vad som dåliga matval kan orsaka.

### **2.4.1 Näringslära**

En kropp behöver energi för att fungera. Energin fås från energigivande näringsämnen. Dessa är protein, kolhydrater och fett. Även alkohol ger energi. Näringsämnena bryts ner med olika hastigheter i kroppen och ger näring till diverse processer. Näringen förs över till cellerna med hjälp av blod och syre. (Johansson 2007 s. 49)

Ens energibehov påverkas av ens basalmetabolism. Basalmetabolismen är vad kroppens inre arbete kräver för att fungera. Dess storlek påverkas till största delen av skelettmuskelmassan men även kön, ålder och vikt påverkar. Basalmetabolismen för normalaktiva vuxna människor står för två tredjedelar (2/3) av det totala energibehovet. Den sista tredjedelen beror på hur mycket du rör på dig. Desto mera du rör på dig desto mera energi krävs. Energin går alltså åt att få musklerna att arbeta. (Johansson 2007 s. 49)

Energi mäts oftast i kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal). En kilojoule är 0,24 kilokalorier. De olika näringsämnena ger olika mängd energi. Ett gram protein ger 4 kcal, kolhydrater 4 kcal, fett 9 kcal, alkohol 7 kcal och kostfiber ger 2 kcal. Med denna kunskap kan vi dra slutsatsen att en lika stor portion av fett eller alkohol ger mera energi än kolhydrater och protein. (Johansson 2007 s. 52)

Protein är uppbyggt av aminosyror. Det finns nio stycken essentiella och elva icke essentiella aminosyror. De essentiella aminosyrorerna måste kroppen få rakt från mat. De icke essentiella kan kroppen bilda själv från maten. Proteinet har flera olika funktioner, bland annat behövs de för att musklerna skall fungera. (Johansson 2007 s. 54–55)

Fett är livsviktigt för kroppen. Fettsyrorerna ALA (omega-3 fettsyra) och LA (omega-6 fettsyra) är essentiella för kroppen. Eftersom fett har mycket energi är det en utomordentlig energikälla. Fett behövs bland annat för att skydda inre organ. Våra cellers membran består till största delen utav fett. (Johansson 2007 s. 62–63, 66)

Kolhydrater är den viktigaste energikällan vi har. Kolhydrater är ett samlingsnamn för sockerarter, stärkelse och kostfiber. Vissa delar av kroppen, till exempel hjärnan är helt beroende av energi från kolhydrater. Kostfiber kan bland annat minska bildningen av vissa cancerframkallande ämnen, motverka förstoppning och sänka kolesterol. (Johansson 2007 s. 75, 77–78)

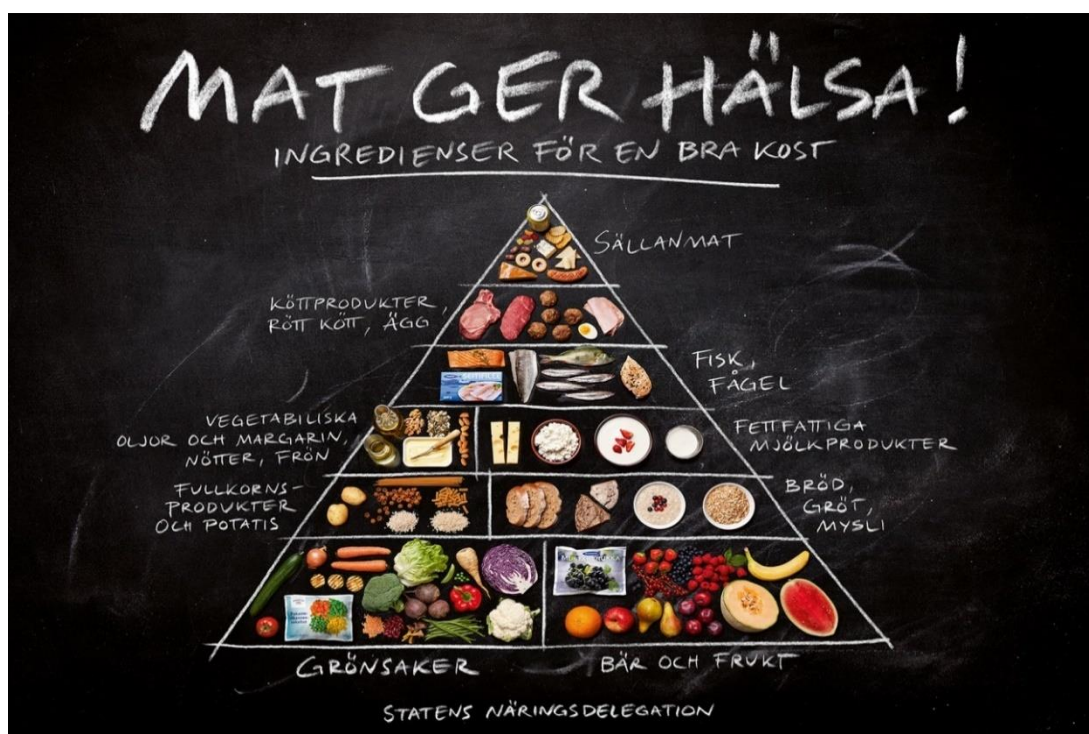
## 2.4.2 Finska näringsrekommendationer

De finska näringsrekommendationerna finns till för att förbättra den finska befolkningens hälsa med hjälp av kosten. Den består av bland annat rekommendationer för matval, näringsintag, fysisk aktivitet och måltidsrytm. Rekommendationerna hjälper så väl individen som skolor och riksdag. Den senaste rapporten som getts ut är från år 2014.

Rekommendationerna menar att det är kosten i helhet som är viktigast. Varierad nyttig mat tillsammans med god måltidsplanering utgör grunden till näringsrekommendationerna. Detta i samarbete med sömn- och motionsrekommendationer fås en komplett bild över hur hälsa kan uppnås. (Statens näringsdelegation 2014 s. 5–6)

## 2.4.3 Måltidsplanering

Det enklaste sättet att förklara måltidsplanering är med bilder. Kosttriangeln nedan visar i vilken proportion vi bör äta livsmedel för att främja hälsosamma matval. Grunden utgör de livsmedel vi bör äta regelbundet varje dag. Toppen av triangeln bör inte ätas regelbundet för att främja hälsan. (Statens näringsdelegation 2014 s. 19)



Figur 1. Mat ger hälsa.

Tallriksmodellen ger en bra överblick för hur varje måltid bör se ut. Hälften av tallriken ska bestå utav grönsaker, till exempel grönsallad och broccoli som på bilden. Det rekommenderas att äta minst 500 gram frukt och grönt varje dag. En fjärdedel ska bestå av fullkornsspannmål eller potatis. Den sista delen skall bestå utav proteinkällor, i detta fall fisk. Andra bra proteinkällor är kött, ägg, mjölk och baljväxter. Rekommendationen för rött kött är högst 500 gram per vecka. Till dryck rekommenderas fettfri/lätt mjölk och vatten. Fullkornsbröd med växtoljebaserat bredbart samt efterrätt i form av bär och frukt kompletterar måltiden ypperligt. (Statens näringsdelegation 2014 s. 20,21,24)



*Figur 2. Tallriksmodellen.*

Måltidsrytmen är en central faktor i uppbyggandet av hälsosamma matvanor. Måltiderna bör bestå av frukost, lunch, middag och 1–2 mellanmål. Fördelarna med detta är att glukosnivån i blodet håller sig jämn, hungern dämpas och tänderna skyddas mot karies. Genom att sprida ut energibehovet jämnt över dessa måltider undviks småätande och hetsätande. (Statens näringsdelegation 2014 s. 24)

Vid nattskiftsarbete är det ytterst viktigt att hålla regelbundna måltider. En person som jobbar natt bör äta frukost när hen vaknar och äta lunch vid middagstid. Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker bör konsumeras i början av arbetsskiftet så att dess effekter hinner avta före nattsömnen. En lätt måltid äts vid midnatt och mellanmål äts när skiftet tagit slut. Det är viktigt att undvika småätande och livsmedel höga i energi eftersom de kan ge magproblem och trötthetssymptom. (Statens näringsdelegation 2014 s. 24)

#### **2.4.4 Nutritionsepidemiologi**

Folksjukdomarna i Finland är ett stort problem. Hjärt-kärlsjukdomar, cancer, övervikt med flera orsakas till stor del av stillasittande och ohälsosamma matvanor. Förutom lidandet för människan är det också ekonomiskt problematiskt för staten. Nutritionsepidemiologin studerar matens betydelse för sjukdomsriskerna. (Johansson 2007 s. 253)

Ohälsosamma matvanor kan röra sig om både för mycket och om för lite. Att få brist eller överdosera något enskilt näringsämne är relativt sällsynt i länder där det finns mycket mat att tillgå. (Johansson 2007 s. 253)

Enligt nordiska näringsrekommendationerna (2012 s.166) har 19,3 % av kvinnorna och 18,2 % av männen fetma i Finland. Andelen som är överviktiga är klart större vilket betyder att ungefär hälften av alla människor i Finland är endera överviktiga eller har fetma.

### **2.5 Vad som får oss att vilja äta och vad vi väljer att äta**

Ett stort problem för de flesta människor är att vi inte har en aning om hur mycket energi vi intar eller hur mycket vi förbrukar. Ett kanske ännu större problem är att de flesta inte heller bryr sig. Vår kropp försöker hela tiden anpassa sig till att hålla en jämn kroppsvikt med olika mekanismer. När vi dock konsumerar mera energi än vad vi förbrukar går vi upp i vikt. Desto mera extra energi vi får desto större viktökning sker. (Johansson 2007 s. 258)

### **2.5.1 Fysisk och psykisk påverkan**

När vi äter mat gör vi det av endera hungern eller aptit. Hungern är ett sätt av vår kropp att säga till oss att äta mat. Hungern uppstår oftast av två orsaker: att vår magsäck är tom eller att vårt blodsocker är lågt. Aptit är till motsats från hungern en psykologisk faktor. Aptiten påverkas av våra vanor, minnen, sinnen och sinnesstämning. Exempelvis är det lätt hänt att man tar sig en söt efterrätt fastän man redan känner sig mätt. (Johansson 2007 s. 258–259)

### **2.5.2 Social påverkan**

Enligt Statens folkhälsoinstitut i Sverige (2011 s. 11) är det ”Värderingar, normer och lagar, livsmedelsbranschen (kommersiella intressen, marknadsföring, utbud etc.), media, utbildningsnivå, ekonomiska villkor och miljöutvecklingen” som är drivkrafter för en människas matvanor. Även attityder och beteenden, socialt stöd och självtillit samt arbetsliv och arbetstider är element som påverkar. Det är alltså många komplicerade faktorer som inverkar på matvalen.

### **2.5.3 Socioekonomisk påverkan**

Enligt Folkhälsomyndigheten i Sverige (2013) spelar socioekonomi en roll vid matval. Vid undersökningar har det rapporterats att 12 procent av kvinnor med höga inkomster äter för lite frukt och grönsaker. För kvinnor med låga inkomster var procentsiffran 22. För män med höga inkomster rapporterades att 26 procent åt för lite frukt och grönsaker. För män med låga inkomster var procentsiffran 42.

## **3 FINSKA SJÖFARARE**

År 2015 fanns det cirka 9 434 aktiva inom sjöfararyrket i Finland, av dessa var 2 602 kvinnor. Medelåldern låg då på 42 år. Största delen av sjöfararna arbetar inom utlands- trafik, så mycket som 90 procent. 45 procent av alla personer inom sjöfartsyrkena jobbade inom ekonomiavdelningen, 35 procent inom däcksavdelningen och 20 procent inom maskinavdelningen. Antal årsverken för finländska sjöfararyrken är 5 652 stycken. (Trafik 2016)

### 3.1 Arbetet på båten

Att arbeta på fartyg är både mentalt och fysiskt stressande. Det kan vara högt ljud, dålig belysning, skakigt och att inte glömma dåliga väderförhållanden. Olycksrisken ombord är hög, då utrymmena är trånga, hala och våta. Maskinerna och utrustningen på fartygen är även de farliga. (Rinne et al. 2015a s. 5–7)

Av en sjöfarare krävs det ofta en bättre arbetsförmåga än motsvarande jobb på land. Detta vill säga att en person som inte har tillräcklig arbetsförmåga för sjöarbete fortfarande i vissa fall kan jobba på land med samma arbete. (Rinne et al. 2015b s. 25)

### 3.2 Hälsan hos sjöfarare

Enligt en sammanfattad artikel av Päivi Miilunpalo (2016) är 60 procent av alla kvinnor och 70 procent av alla män inom sjöfarten överviktiga. Alla sjöfarares hälsa kartläggs och kontrolleras genom en läkarundersökning vart annat år.

I en rapport på sjöfarare (Rinne et al. 2015a) undersökte man finsk sjöfartspersonals förtidspensionering samt mortalitet. I rapporten tog man information från tre källor: tidigare forskningar, intervjuer av experter samt analysering av tidigare insamlade data. Rapporten visar på flera tydliga problem.

#### *Förtidspensionering*

Förtidspensionering innebär tidigare pension på grund av nedsatt arbetsförmåga före pensionsåldern. (Nationalencyklopedin 2016a)

- Män förtidspensionerar sig 1,6 gånger mera än arbetstagare i medeltal
- Kvinnor förtidspensionerar sig över 2 gånger mera än arbetstagare i medeltal
- Både män och kvinnor förtidspensionerar sig mera än andra personer med samma yrke på land
- Tankfartygspersonal förtidspensionerar sig mest av alla sjöfarare



- Diagnosen är oftast mentala problem eller problem i stöd- och rörelseorgan

(Rinne et al. 2015a s. 89–92)

### *Mortalitet*

Mortalitet, även kallat för dödlighet, är dödsfrekvens i en befolkning. Den bestäms av biologiska, sociala och ekonomiska förhållanden. (Nationalencyklopedin 2016b)

- Dödligheten för både sjöfararna är 1,3 gånger högre jämfört med övriga löntagare
- För män som arbetar med maskiner är dödligheten nästan 2 gånger högre än medeltalet
- Män som arbetar med maskiner eller på däck har högre dödlighet än befälpersonal
- Maskinpersonal har högre dödlighet än däckspersonal
- Kvinnor som arbetar i kök eller lägre hotelltjänster på fartyg har högre dödlighet än motsvarande jobb på land
- Död från alkohol och lungcancer är högre än medeltalet, och för män även från andningssjukdomar

(Rinne et al. 2015a s. 89–92)

### **3.3 Skiftarbete**

Skiftarbete är när två eller flera arbetslag reguljärt avlöser varandra på avtalade tider. Skiftarbete används för att kunna bedriva driften av arbetet utan avbrott. Tvåskift innebär att ett arbetslag arbetar på förmiddagen och ett annat på eftermiddagen. Treskift betyder att tre eller flera arbetslag arbetar för att servicen ska fortgå hela dygnet. Därför är skiftarbete starkt förknippat med nattarbete. (Nationalencyklopedin 2016c) Skiftarbete är vanligt förekommande på fartyg (Meriliitto 2016).

### **3.3.1 Skiftarbete och hälsa**

Skiftarbete har sedan länge varit känt att ge negativ påverkan på hälsan. Sömnproblem, hjärt-kärlsjukdomar, mentala sjukdomar och många andra problem förekommer oftare hos skiftarbetare än för dagsarbetare. I samverkan med alkohol, tobaksanvändning, övervikt och motionsbrist ökas risken för dessa sjukdomar kraftigt. (Knutsson 2003 s. 103–108)

Personer som arbetar skift tenderar att röka mera, ha onormalare lipidnivåer i blodet samt vara mera överviktig än personer som jobbar på dagen (Morikawa et al. s.45–50). Enligt en metaanalys har skiftarbetare 40 procent högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar än dagarbetare (Bøggild et al. s. 95). En forskning gjord av Biggi et al. (2008 s. 449) menar att skiftarbetare har betydligt högre BMI än dagarbetare. Flerårigt skiftarbete ökar även risken för matsmältningsbesvär på grund av oregelbunden kosthållning (Orth-Gomér & Perski 1999 s. 22).

## **3.4 Kosten på båten – Utmaningar och möjligheter**

Jag har genom att fråga näringsterapeut Jenni Flinkman och Arbetshälsa - och motionsansvarige Johan Treuthardt från sjömansservicebyrån försökt ta reda på hur personalmatmöjligheterna ser ut på båtarna i Finland.

Maten på båtarna skiljer sig stort beroende på vilken båt och vilket rederi man färdas med. Maten ingår i den lön man får. (Flinkman & Treuthardt 2016).

Det som verkar vara positivt är att det alltid finns bra och mångsidig sallad att tillgå i princip dygnet runt. Det finns dock ganska mycket som borde förbättras. Utmaningarna är att maten lätt blir för energirik (fettmängd), innehåller för mycket salt, bristfälligt utbud av vegetariska alternativ, fettets kvalitet samt nattmaten. (Flinkman 2016)

Information om näringsvärden om den mat som serveras är svåra att få tillgång till. Det betyder att vill man försöka välja hälsosam mat måste man bestämma detta enbart på hur maten ser ut. Detta kan skapa stress hos personen som försöker äta bättre. Även om man

oftast kan äta sallad istället för varmrätten så är det inte långsiktigt hållbart att alltid äta sallad med tanke på näringsinnehållet. Om arbetsgivaren endast erbjuder en maträtt måste man kunna förlita sig på att den är både nyttig och god. (Flinkman 2016)

Vegetariska och veganska alternativ är svåra att få. Ofta är de även bristfälliga ur en närings synpunkt när proteinmängden och -källan kan vara ofullständig. Smaken har tyvärr inte heller varit en höjdpunkt. (Flinkman 2016)

Fettet i maten bör kontrolleras mera, eftersom det är otydligt om personalens mat klarar av att hålla två tredjedelar av fettets till omättat. Fettets kvalitet och källa är en faktor som påverkar hälsan. (Flinkman 2016)

Som jag tidigare nämnt har personer som jobbar skift större risk att insjukna i flertalet sjukdomar (se avsnittsrubrik 3.3.1). Därför är det viktigt att hålla kvaliteten på nattmaten hög för att inte bidra med ännu högre risk för dessa personer. På natten äter personalen ofta av maten som serveras till passagerare. Detta betyder att det oftast blir snabbmat, eftersom det är detta som passagerare oftast vill ha. (Flinkman 2016)

Det går att hämta kall mat från köket på natten, till exempel bröd, frukt och kvarg. Det är alltså nog möjligt att äta hälsosamt om man verkligen vill. Flera av personalen har ett eget kylskåp i hytten vilket gör att de till exempel kan ta en till matportion och spara från middagen. (Flinkman & Treuthardt 2016)

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING**

Sjömansservicebyrån i Finland behöver mera information om personalen på båtarna för att kunna förbättra deras service och samtidigt få en tydligare förståelse och uppfattning om deras kunder. Denna studie fungerar som ett hjälpmedel för detta.

Syftet med denna studie är att få fram information om de finska sjöfararna och deras matval. Huvudfrågan är därför ”hur ser sjöfarares matval ut i dagsläget?”

## 5 METOD

Det finns två metoder som används inom forskning, kvalitativa samt kvantitativa metoder. Kort sagt kan man säga att kvantitativ metod ägnar sig åt att besvara problemställningar med siffror medan kvalitativ metod svarar med ord. (Eliasson 2006 s. 21)

Detta arbete använder sig av kvantitativa metoder. För att få svar på mina frågeställningar skapar jag ett frågeformulär baserat på den teori jag redogjort för.

### 5.1 Kvantitativ forskning

I undersökningar försöker man hitta lösningar eller svar på ett problem. Det viktigaste att börja med är således att formulera problemet eftersom det lägger grunden till hela studien. När problemet, frågeställningen, är klar skall man börja fundera på teorival. Genom att välja teorier baserat på problemställningen ges möjligheten att få adekvata svar på problemet. Teorierna skall ge kunskap och förklara begrepp i området i fråga. De begrepp som man vill använda sig av och sätta fokus på i undersökningen tas ut från teorierna. Detta kallas operationalisering. (Eliasson 2006 s. 9–13)

Kvantitativ forskning strävar efter att göra generaliseringar för större målgrupper. Då det handlar om större grupper människor är det tyvärr svårt att gå grundligt igenom frågor. Det skulle helt enkelt bli för mycket arbete. Kvantitativ forskning lämpar sig för när man vill få svar med siffror. Oftast använder sig därför metoden sig utav frågeformulär. När man tillverkar ett frågeformulär, också kallat enkät, är det viktigt att hålla en tydlig struktur och vara systematisk för att kunna täcka in ämnet i fråga helt och hållet. Kvantitativa metoder mäter ofta flertalet faktorer och kan täcka in fler områden än vad kvalitativa metoder kan. (Eliasson 2006 s. 30–31)

### 5.2 Följebrev

Varje enkät måste ha ett följebrev som beskriver undersökningens syfte, undersökningens tema, hur respondenterna väljs ut/anonymitet, svarsdatum, ett tack för att respondenten deltar samt underskrift. (Jacobsen 2007 s. 205–206)

Följebrevet ska lugna respondenten och göra hen motiverad att svara uppriktigt. Respondenten skall känna att hen svarar på något viktigt. Att nämna anonymitet är ytterst viktigt. Man skall gärna använda officiella symboler (Arcada, Sjömansservicebyrån). Den person som är ansvarig skriver under som avsändare. Lämna ett telefonnummer som ansvariga kan förklara oklarheter för respondenten om så behövs. (Jacobsen 2007 s. 205–206)

Följebrevet skickas ut på finska och svenska i samband med enkäten. Finns att ses som bilaga på båda språken.

### **5.3 Enkäten**

Frågeformuläret innehåller frågor där svarsalternativen är fasta. De kan till exempel vara ja/nej eller negativt/positivt inställd. Det finns olika typer av svarsalternativ som lämpar sig till vissa typer av frågor. (Jacobsen 2007 s. 180) Det finns också olika sätt att formulera en fråga. Det är viktigt att frågan uppfattas på samma sätt för alla personer. Man skall försöka sträva efter att göra frågan så enkel som möjligt. (Jacobsen 2007 s. 190–191) Andra goda tips är att försöka undvika ledande frågor samt att testa enkäten. Ledande frågor försöker få en person att svara på ett visst sätt, detta kan ske både medvetet och omedvetet. Genom att testa en enkät kan man upptäcka misstag och problem som uppstår med enkäten och man undviker onödiga fel. (Jacobsen 2007 s. 194 & 199)

Enkätens svar kommer ge så kallad deskriptiv statistik. Det betyder att de svar jag får är siffror som tyder på att något är på ett visst sätt. Deskriptiv statistik ger inte svar på orsaker varför siffran blir som den blir men den väcker frågor, visar tendenser och trender samt ligger som god grund inför vidare forskning. (Träningslära 2010)

Enkäten skickas ut elektroniskt per e-post på finska och svenska. Enkäten finns att ses som bilaga på båda språken. Före enkäten skickas ut krävs det att min handledare eller en forskare på Arcada har godkänt den.

### 5.3.1 Mätningmetoder för hälsa och matval

Det finns flertalet mätningmetoder för hälsa och matval. De som jag kommer använda mig av i enkäten är body mass index (BMI) samt frekvensformulär för matvanor.

#### *Body mass index*

Body mass index, på svenska kroppsmaßeindex, brukar förkortas BMI. BMI är ett mätinstrument som används för att skilja på under-, över-, och normalviktiga människor. Resultatet visar förhållandet mellan längd och vikt. BMI räknas ut genom att man tar ens vikt och dividerar med ens längd i kvadrat. En betydande brist med mätinstrumentet är att det krävs att personen har normal fördelning mellan muskelmassa och kroppsfett. BMI skall inte ses som en ensam hälsomarkör för individer. I en forskning från 2012 uppmättes människor vara normalviktiga enligt BMI, samtidigt som de uppmättes ha ohälsosamma nivåer av fett i kroppen vid DEX-skanning. DEX står för dual-energy x-ray absorptiometry, vilket är en röntgen som mäter bendensitet men som också kan mäta kroppssammansättning. (Klungland Torsveit & Sundgot-Borgen 2012 s. 949, 955)

BMI fyller dock en god funktion när det mäts på populationsnivå. Instrumentet är framtaget som en av flera mätmetoder för att jämföra och se trender i större grupper. Mäter vi en grupp på 1000 personer där 50 procent har för högt BMI och jämför med en annan grupp på 1000 personer där 30 procent har för högt BMI kan vi med stor sannolikhet dra slutsatsen att den fysiska hälsan är sämre i den första gruppen. (Träningslära 2011)

#### *Frekvensformulär för matvanor*

Ett frekvensformulär för matvanor ställer oftast frågan, ”hur ofta äter du x?” Formuläret kan ha allt från några enstaka frågor upp till flera hundra, beroende på hur många komponenter man vill undersöka. I formuläret fyller du i hur många portioner av den specifika varan du äter till exempel per dag eller per vecka. Portionerna definieras ytterligare, exempelvis 1 glas mjölk (2dl). (Träningslära 2010)

Det finns flera olika modeller av frekvensformulär. Ofta undersöks matval hos speciella grupper, till exempel gravida, eller i andra fall undersöks ett visst näringsämne eller en

råvara, till exempel protein eller mjölkprodukter. Många gånger undersöker man flera komponenter samtidigt. (Cade et al. 2004)

Frekvensformulär för matvanor har på senare tid fått kritik för att inte hålla tillräckligt hög validitet. Detta varierar givetvis från formulär till formulär. När personer ska komma ihåg vad de har ätit dagen innan är deras minne tillräckligt bra, men efter bara några dagar kan de inte längre komma ihåg tillräckligt bra för att svaret ska anses vara reliabelt (Kristal et al. 2005). Det är även möjligt att respondenten med flit svarar inkorrekt eller förfinar sina svar. Det är ofta svårt att få alla respondenter att tolka samtliga frågor på ett lika sätt. Det finns även en risk att om formuläret är för långt orkar inte respondenten svara lika detaljerat på de sista frågorna som på de första. Här måste man väga fördelen att få en detaljerad intagsfrekvens mot nackdelen att personerna fyller i dåligt. (Träningslära 2010)

Fördelen med ett frekvensformulär för matvanor är att det är ett lätt, billigt och tidseffektivt sätt att mäta matvanor. Det går att få in mycket information som enkelt kan analyseras. Och om formuläret är gjort på ett korrekt sätt, kan man få komplex information och reliabla data. (Shim et al. 2014)

I en artikel från publikationstidningen Nutrition Research Reviews (Cade et al. 2004) har författarna gått igenom flertalet frekvensformulär för matvanor och analyserat deras design, validitet och användningsområden. I artikeln har de även en bilaga där de har rekommendationer för hur ett frekvensformulär för matvanor skall utformas. Dessa rekommendationer står som en grund för min enkät.

När jag har formulerat enkäten har jag använt mig av modellen EPIC-Norfolk FFQ (University of Cambridge 2013). Som enkätverktyg använder jag LimeSurvey, som Arcada erbjudit mig.

## 5.4 Urval

När enkäten är utformad skall man bestämma hur urvalet av enheter görs. Med enheter menas de personer som skall svara på formuläret. Det gäller att välja rätt urvalssätt för att

få en så korrekt andel av enheter man vill ha. Inom kvantitativ metod vill man få en valid bild över en population. När man skickar ut enkäten sker automatisk flera bortfall. Om det sker för många bortfall, det vill säga för få personer svarar, kan det bli svårt att generalisera till populationen. (Jacobsen 2007 s. 212–213)

Under vägen från hela populationen till de enheter som slutligen svarar sker fyra stycken bortfall (Jacobsen 2007, s. 214). Illustration på detta kan ses i figur 3 nedan.

I bortfall 1 faller sådana personer bort som inte har tillgång till dator eller telefon, eftersom enkäten skickas ut elektroniskt. Personer som inte talar finska eller svenska faller också bort eftersom det är på de språk som enkäten är gjord. (Jacobsen 2007 s. 228)

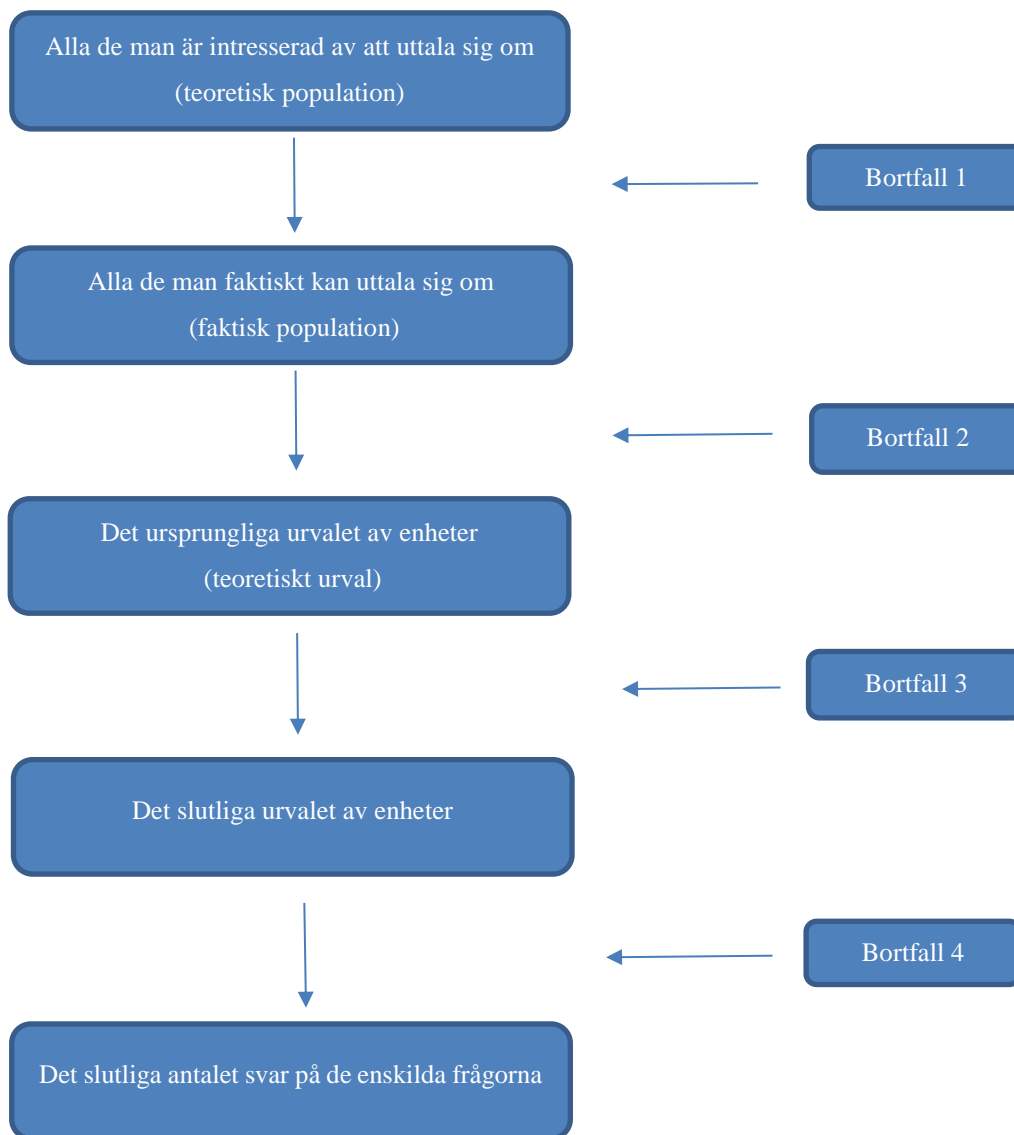
I bortfall 2 sker ett urval. Det finns två överhängande urvalsmetoder. Slumpmässigt urval och icke slumpmässigt urval (Jacobsen 2007 s. 228). Denna enkät har ett icke slumpmässigt urval. Detta på grund av att det inte finns fullständiga listor över populationen. Enkäten skickas ut till kontaktpersoner inom rederiers personalansvariga, som sedan sprider enkäten till sina arbetstagare. Trots detta har jag kunnat uppskatta antalet personer som mottagit enkäten, vilket är cirka 3000 personer.

Bortfall 3 är personer som inte svarar. Eftersom enkäten skickas ut elektroniskt, och det inte är möjligt att tvinga alla personer att svara, kommer många att välja att inte svara på enkäten av olika orsaker. (Jacobsen 2007 s. 228–229)

Slutligen bortfall 4 är personer som svarat på enkäten, men inte fyllt i alla frågor, endera för att de inte har velat eller inte kunnat. Jag har gjort så att nästan alla frågor i enkäten är obligatoriska, vilket gör att alla de svar jag får in kommer jag kunna använda, så länge de slutfört enkäten. (Jacobsen 2007 s. 228)

Bortfall 3 och 4 ger en så kallad svarsprocent. Svarsprocenten räknas ut genom att dividera antalet enheter som svarat med antalet enheter i det ursprungliga urvalet. För att förbättra svarsprocenten kommer jag skicka ut en påminnelse när cirka hälften av svars-tiden gått, detta kommer minska bortfallet av enheter. (Jacobsen 2007 s. 228)





Figur 3. Översikt över olika typer av bortfall

(Jacobsen 2007, s. 214)

Den totala populationen jag vill undersöka är ungefär 9400 personer till antalet. Enkäten skickas ut per e-post till cirka 3000 personer. För att få en konfidensnivå på 95 procent, vilket jag strävar efter, krävs att av de 9400 personerna i populationen att 370 personer svarat. I detta fall kan man säga att om jag skulle göra undersökningen igen skulle jag i 19 av 20 fall täcka in det riktiga svaret. För en konfidensnivå på 90 procent krävs det att 264 personer svarar. För att få 370 svar krävs en svarsprocent på 12,3 och för att få 264 svar krävs en svarsprocent på 8,8 %.

## 5.5 Hur analysera materialet

Resultaten från enkäten måste naturligtvis analyseras. Detta gör vi med hjälp av statistikprogram. Vi omvandlar nu våra svar till tal som kan tolkas av en dator. Detta kallas för kodning. Efter att datorn har kodat talen kan vi börja analysera all information vi fått. (Jacobsen 2007 s. 233)

Statistikprogrammet kan analysera resultaten på flera vis. De vanligaste typerna är univariat och bivariat analys. Univariat mäter en variabel i taget medan bivariat mäter om två variabler samvarierar. Detta görs med alla svar eller de svar man anser vara mest intressanta. (Jacobsen 2007 s. 233)

Från denna enkät kommer endast univariat att analyseras, eftersom det är det som frågeställningen och syftet kräver. Resultatet kan analyseras vidare för att undersöka om två eller flera variabler samvarierar, men det hör inte till detta arbete.

## 5.6 Reliabilitet och validitet

När man har analyserat resultaten bör man granska hur valida och reliabla resultaten är. Begreppsvaliditet, också kallat intern validitet, hänvisar till hur bra frågorna i enkäten mäter de fenomen vi vill forska. Har vi ställt frågan på bästa möjliga sätt? Har frågan tolkningsproblem? Sådana här frågor måste man ställa sig själv. Det lättaste sättet att kontrollera detta är genom att låta någon annan som är kunnig inom området titta på enkäten och operationaliseringarna. (Jacobsen 2007 s. 268–269, 271)

Extern validitet inom kvantitativ forskning undersöker om resultaten är representativa för populationen i fråga. Det största bekymret för detta är om det uppkommit en snedfördelning av urvalet. Det kan ske på grund av bortfall av enheter eller rent slumpmässigt. (Jacobsen 2007 s. 275–277)

Reliabilitet hänvisar till om processen av forskningen gjort på ett bra sätt, det vill säga metodologiska orsaker. Desto fler fel som skett desto mindre kan man lita på resultaten. Felen kan exempelvis ske i utformningen av enkäten, respondentens egenskaper eller i

tolkningen av resultaten. Med god reliabilitet och god intern validitet ges en bra utgångspunkt till en god extern validitet. (Eliasson 2006 s. 15–16)

För att hålla reliabiliteten hög är det viktigt att utarbeta goda variabler. De viktigaste variablerna du vill testa kan du mycket väl fråga om flera gånger, på olika sätt. När du analyserar ditt data skall du dubbelkolla allting, så att inga slarvfel, till exempel ett datum är fel eller dylikt, har begåtts. Låt även andra personer testa din enkät och låt dem ge förbättringsförslag. (Eliasson 2006 s. 15–16)

Det är ofta svårt att få exakta, objektiva svar vid en undersökning. För att få valida svar krävs det att man tolkar resultaten. Det finns i princip två sätt att tolka resultat. Det är jämförelse samt att använda teorier. Vid jämförelse tittar man på andra liknande undersökningar och försöker tolka sina egna resultat utgående från dessa. Att använda sig utav teorier anses vara ett bättre sätt att tolka sina resultat än jämförelse, även om båda två ofta behövs. Enligt Jacobsen (2007 s. 296) är en teori ”En förenkling av en komplicerad verklighet, en skissartad översikt där olika antaganden redovisas öppet”. Med hjälp av de teorier vi valt kan vi lägga in våra fynd i större sammanhang. Tack vare teori kan vi upptäcka både förklaringar och konsekvenser som vi annars kanske inte hittat. (Jacobsen 2007 s. 296–297)

Enkäten är en mall från tidigare forskning som jag redigerade för att passa målgruppen. Enkäten gicks flera gånger igenom av både handledare och forskare från Arcada. Detta är positivt för den interna validiteten. Den externa validiteten är bristfällig på grund av urvalet. Det syns bland annat i vilken utsträckning svaren kommit in från olika rederier. Dock i jämförelse med Trafis (2016) statistik över sjömän verkar flera variabler vara samma, vilket är positivt. Utformningen av enkäten skedde med Arcadas godkända enkätverktyg. Tolkningen av resultaten borde vara bra eftersom jag endast använde mig utav univariat och har kopierat figurerna, tabellen och övriga resultat rakt från SPSS.

## 5.7 Etiska principer

Vid forskning är det viktigt att följa vissa etiska principer. Det finns tre grundläggande krav som bör tillgodoses; ”informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven” (Jacobsen 2007 s. 21). Om dessa inte följs kan man riskera att kränka dem man undersöker.

Den första principen, informerat samtycke, är just vad det låter som. Personen måste samtycka med att vara med i undersökningen, och samtidigt förstå vad hen går med på. (Jacobsen 2007 s. 22–23)

Skydd av privatlivet grundar sig i att viss information är känslig, och det skall inte på något sätt gå att lista ut vem som har svarat. Desto känsligare information som undersöks, desto mera bör man anstränga sig för att skydda den person som undersökts. (Jacobsen 2007 s. 24–25)

Krav på korrekt presentation av data betyder att man bör till så stor mån möjligt försöka återge resultaten fullständigt och undvika att de går att tolkas på ett felaktigt sätt. Alla resultat bör sättas in i sammanhang. Informationen får inte på något sätt förfalskas eller ändras på. En forskare bör vara öppen om sin undersökningsprocess och beskriva den så grundligt som möjligt. En annan forskare skall kunna genomföra exakt samma undersökning och komma fram till samma resultat. (Jacobsen 2007 s. 26–27)

Genom att svarspersonerna har fått enkäten via e-post, och själv valt att klicka på länken, har de gett sitt samtycke till att delta i enkäten. I följebrevet poängterade jag anonymitet och frivillighet. Dessutom nämnde jag alla de personer som har tillgänglighet till resultatet. I vissa av frågorna i resultatet har jag valt att inte nämna exakta svar, till exempel för rederier. Detta för att kunna garantera full anonymitet. Jag har från statistikprogrammet kopierat in alla resultat, så presentationen av data är korrekt. Jag har försökt beskriva min undersökningsprocess så noga som möjligt.

## 6 RESULTAT

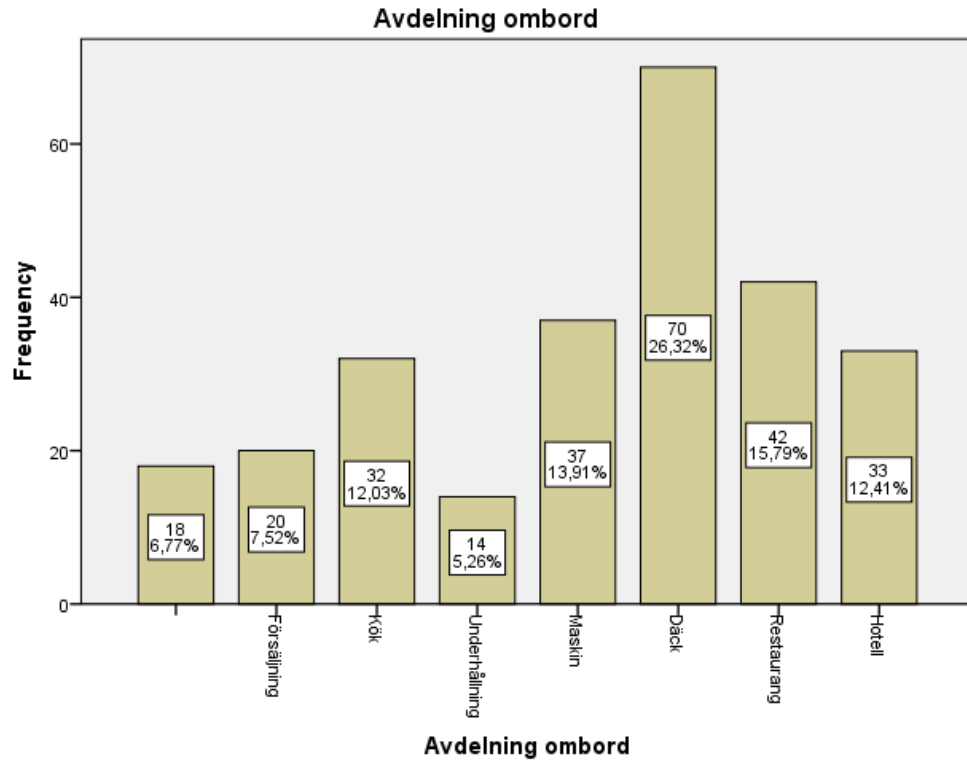
Enkäten var uppbyggd på 13 olika frågegrupper. För att underlätta detta kapitel delar jag även här in resultaten i samma 13 grupper. Resultaten har jag analyserat med hjälp av statistikprogrammet SPSS. Enkäten går att ses som bilaga.

### 6.1 Personinfo

Antal personer som sammanlagt svarade på enkäten var 354 stycken. Av dessa slutförde 88 stycken inte enkäten. Vilket gör att den analyserbara mängden svar är 266 till antalet. Det tog i genomsnitt 9 minuter och 33 sekunder att genomföra enkäten. Enkäten var tillgänglig i 12 dagar.

Av personerna som svarade var 39 % kvinnor och 61 % män. 36 % av de svarande var mellan 30–39 år gamla, 26 % mellan 40–49 år, 20 % mellan 50–59 år, 16 % mellan 18–29 år och 2 % 60 år eller över.

Från vilket rederi personen arbetar på frågades också. 43 % av de som svarade kom från samma rederi. Näst mest svar gav 18 % och tredje 12 %. Sammanlagt 14 stycken rederier fanns med i svaren. Av anonymitetsskäl nämner jag inte rederiernas namn.



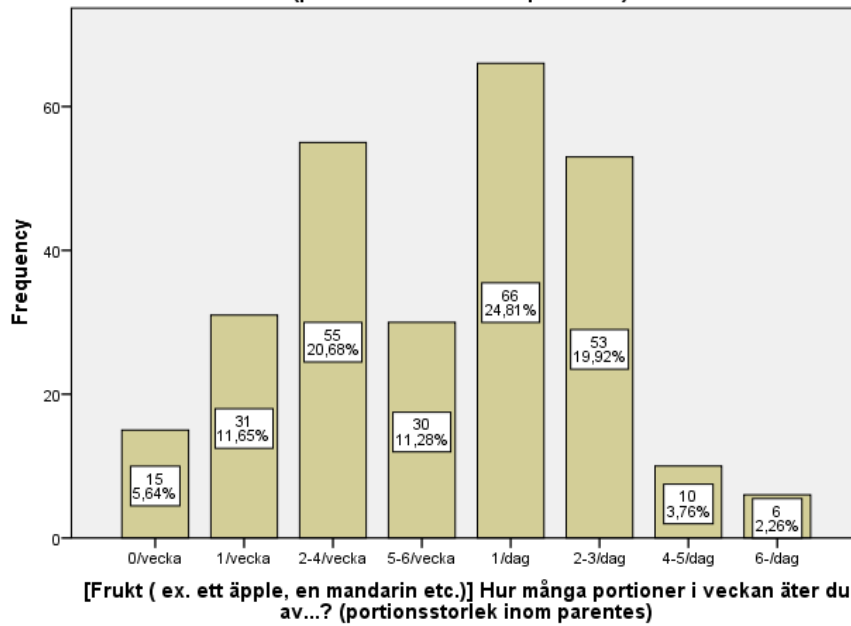
Figur 4. Diagram över de svarandes avdelningar ombord på båten.

I figuren (4.) ovan visas fördelningen av avdelningar som svarspersonerna jobbar inom. Flest svar kom från däckspersonal. Stapeln utan förklaring är alla de som svarat något annat än de fasta avdelningarna.

Av personerna som svarat hade 30 % arbetat inom sjöfart 21 år eller mera. 21 % 6–10 år, 20 % 11–15 år, 16 % 0–5 år och 14 % 16–20 år.

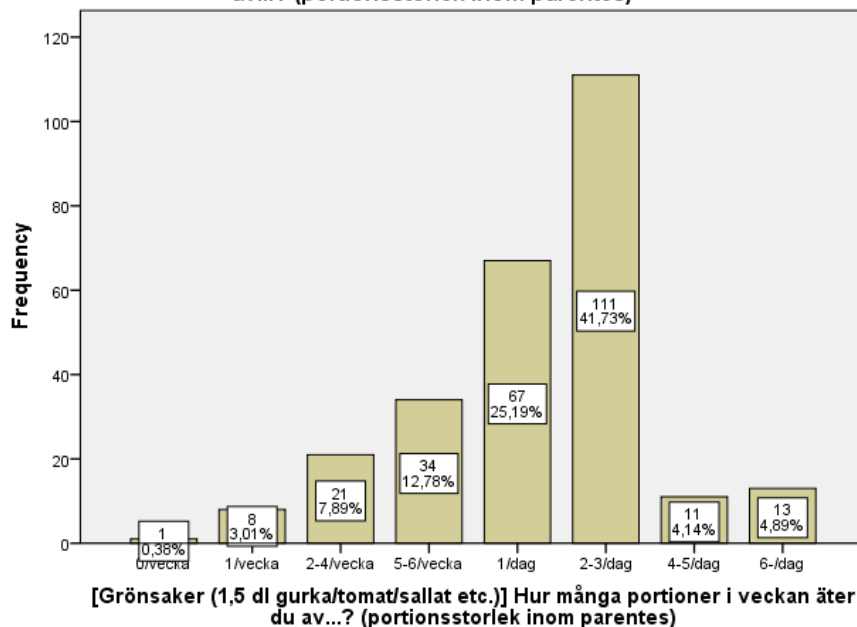
## 6.2 Frukt och grönt

[Frukt ( ex. ett äpple, en mandarin etc.)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



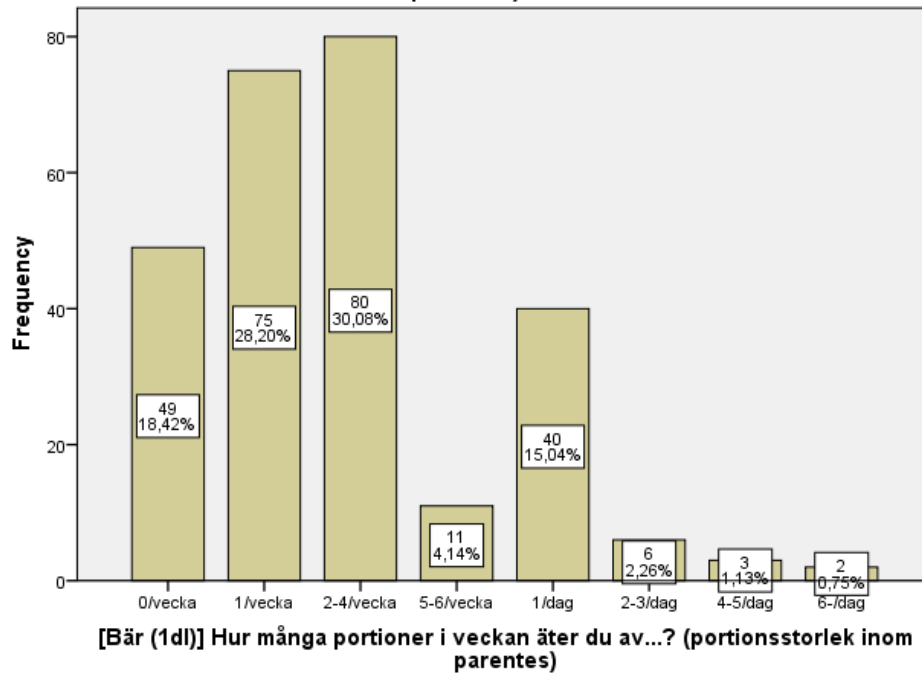
Figur 5. Hur mycket frukt de svarande har ätit under en vecka.

[Grönsaker (1,5 dl gurka/tomat/sallat etc.)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



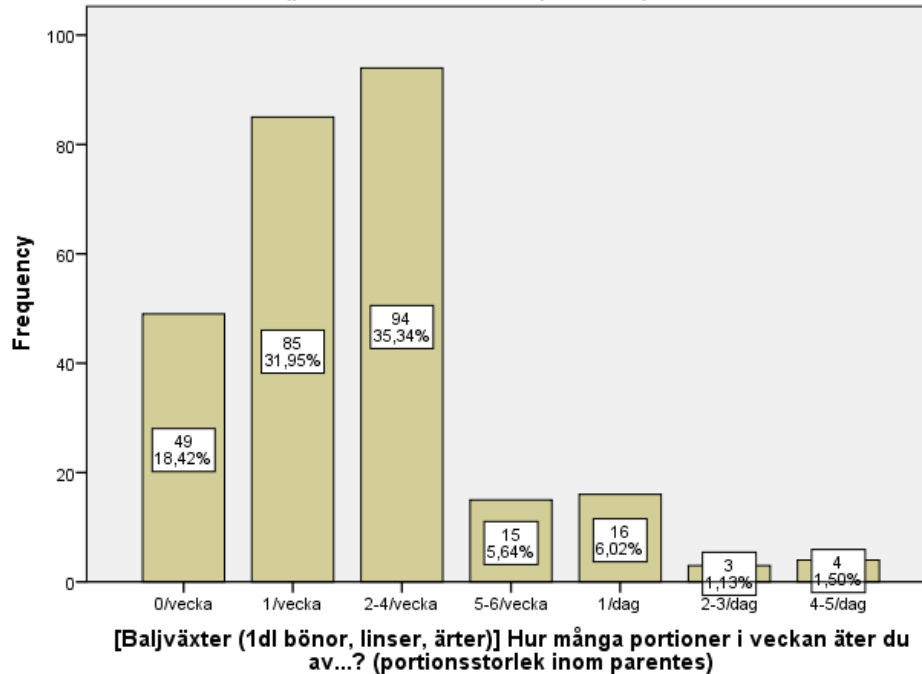
Figur 6. Hur mycket grönsaker de svarande har ätit under en vecka.

**[Bär (1dl)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)**



Figur 7. Hur mycket bär de svarande har ätit under en vecka.

**[Baljväxter (1dl bönor, linser, ärtor)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)**



Figur 8. Hur mycket baljväxter de svarande har ätit under en vecka.



Förutom dessa fyra diagram finns även i denna frågegrupp två till frågor, Tofu och soja-produkter samt svamp. På tofu och sojaprodukter svarade 78 % att de åt 0 portioner per vecka och 16 % 1 gång per vecka. De resterande 6 % var jämnt utspridda över de andra svarsalternativen. I frågan om svamp svarade 47 % att de åt svamp 1 gång per vecka, 39 % 0 gånger per vecka och 13 % 2–4 gånger per vecka.

### **6.3 Fisk**

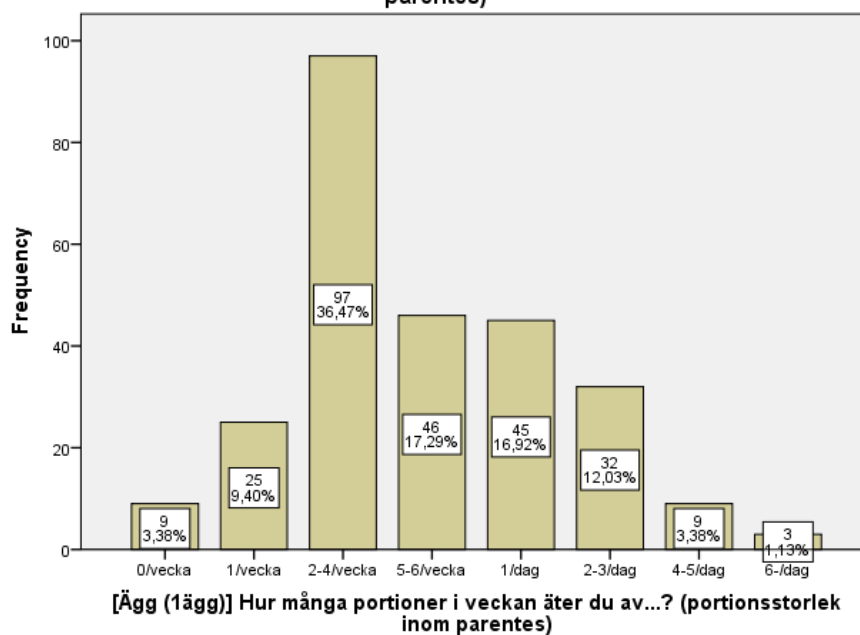
I denna frågegrupp ställdes två frågor. Hur många portioner i veckan äter du av fisk samt av skaldjur. I frågan om fisk svarade 58 % 2–4 gånger i veckan och 29 % 1 gång i veckan. De resterande procentarna var jämnt fördelat på de andra alternativen. I frågan om skal-djur svarade 49 % 1 gång i veckan, 40 % 0 gånger i veckan och 10 % 2–4 gånger i veckan.

### **6.4 Kött och ägg**

I denna frågegrupp fanns 3 frågor. Hur många portioner i veckan äter du av rött kött, kött från fågel samt ägg.

I frågan om rött kött svarade 47 % 2–4 gånger i veckan, 21 % 5–6 gånger i veckan, 14 % 1 gång per dag. Resterande procentarna var jämnt fördelade på de övriga alternativen. I frågan om kött från fågel svarade 60 % 2–4 gånger i veckan, med de övriga procentarna jämnt fördelade över resten av svarsalternativen. Frågan om ägg kan ses nedan i figur 9.

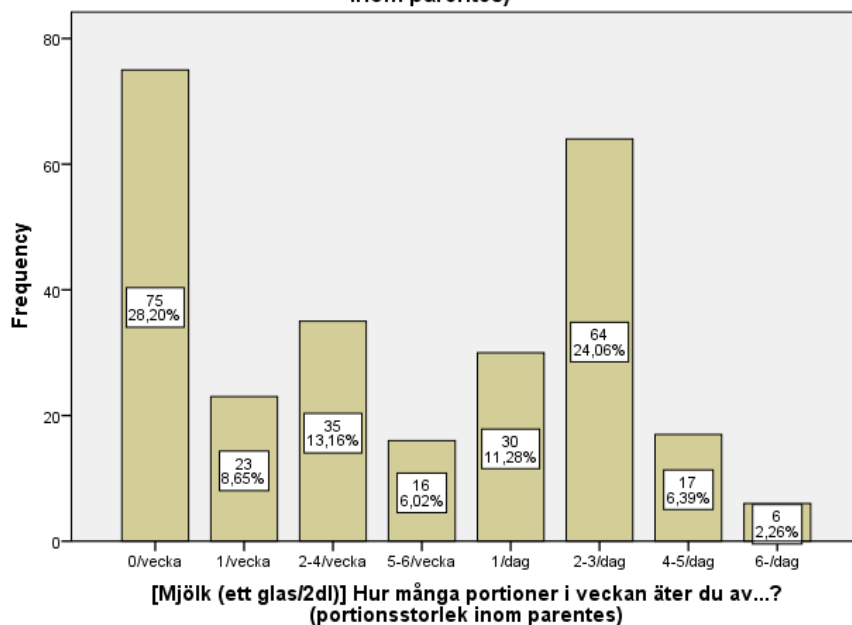
[Ägg (1ägg)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



Figur 9. Hur mycket ägg de svarande har ätit under en vecka.

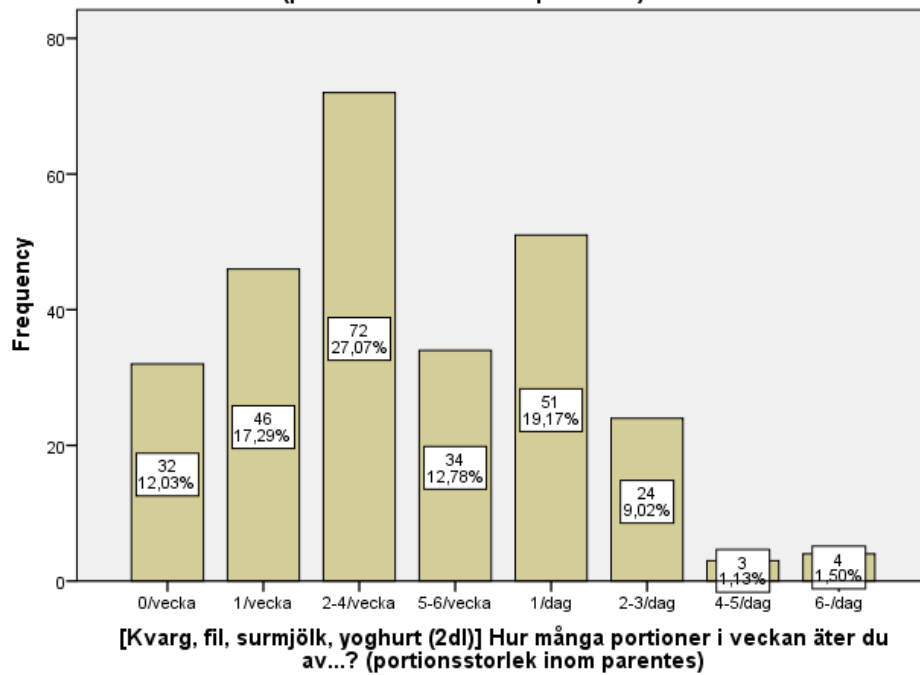
## 6.5 Mjök

[Mjök (ett glas/2dl)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



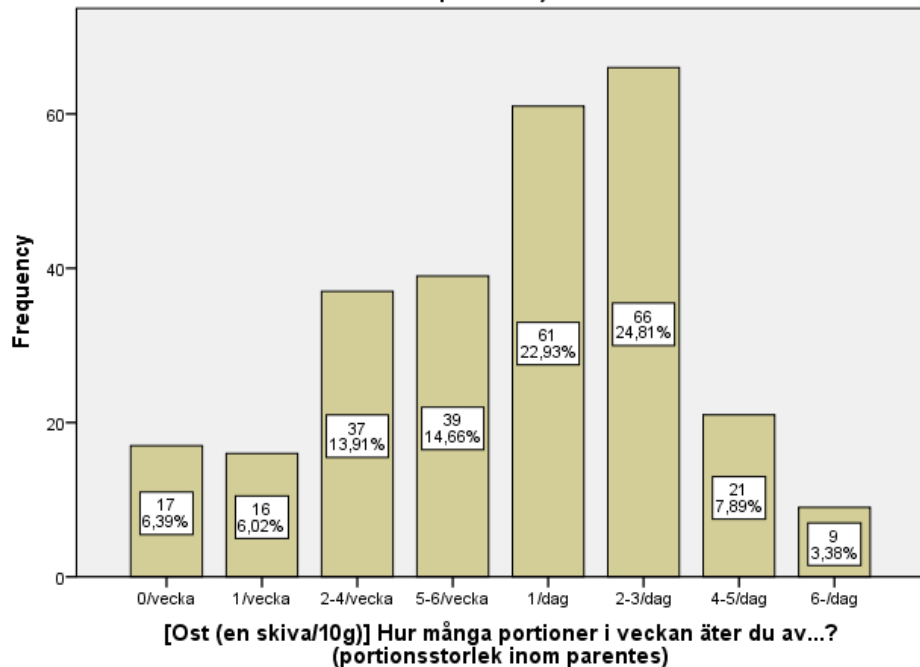
Figur 10. Hur mycket mjök de svarande har druckit under en vecka.

[Kvarg, fil, surmjölk, yoghurt (2dl)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



Figur 11. Hur mycket kvarg, fil, surmjölk eller yoghurt de svarande har ätit under en vecka.

[Ost (en skiva/10g)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)

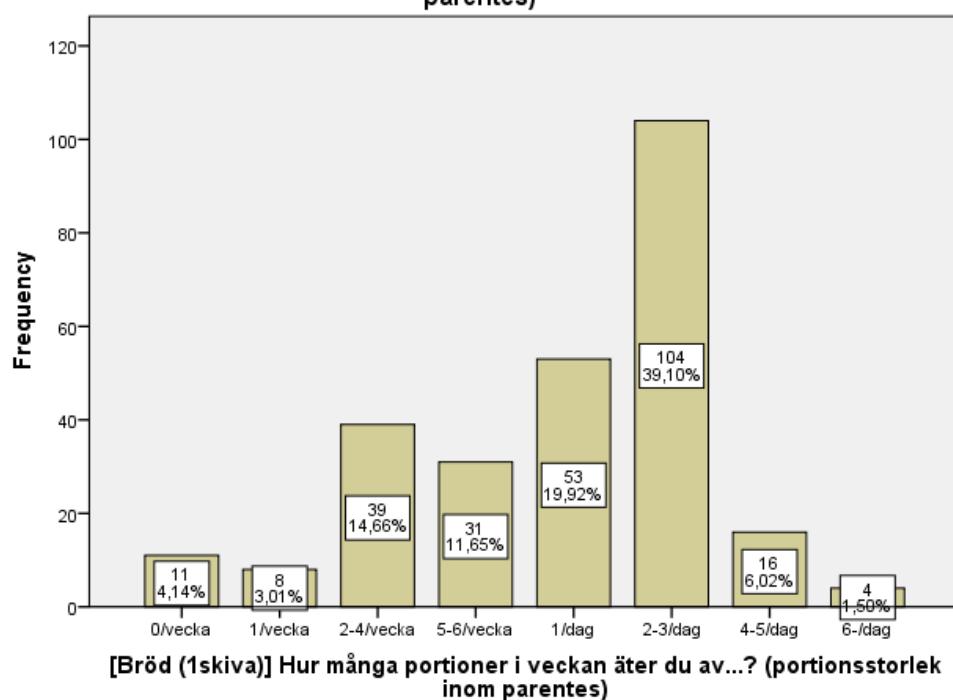


Figur 12. Hur mycket ost de svarande har ätit under en vecka.

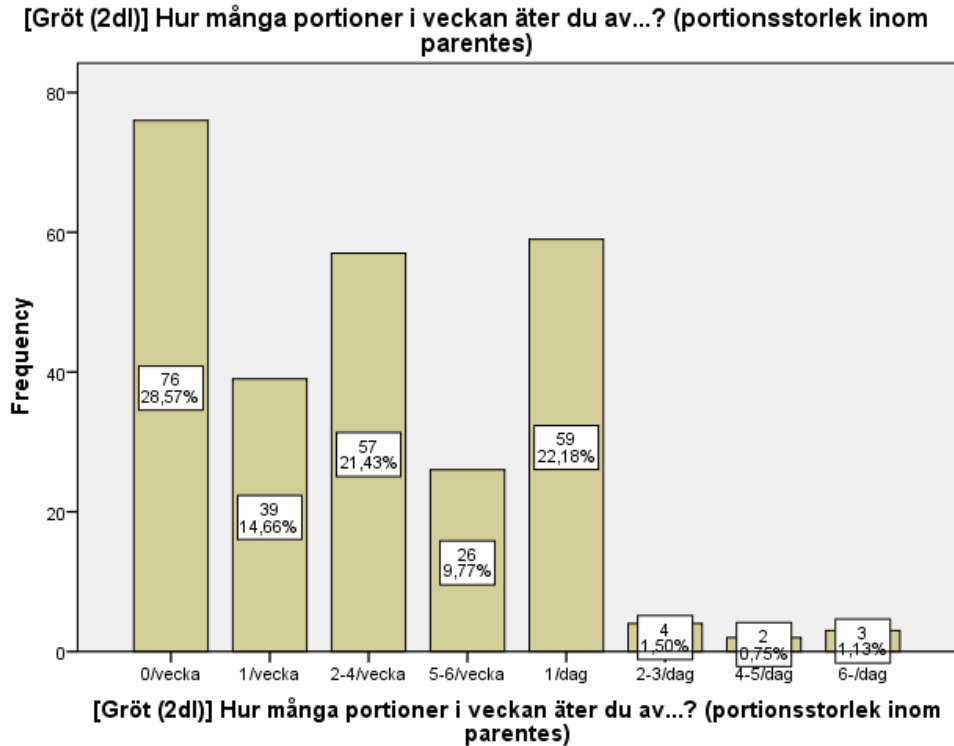
I denna frågegrupp fanns två till frågor, en fråga om vegetabiliska mjölkersättningsprodukter, till exempel havre yoghurt, och en om flytande mjölkprodukter över 10 % i fett. I frågan om vegetabiliska mjölkersättningsprodukter svarade 80 % 0 gånger per vecka och 10 % 1 gång per vecka. De resterande procenterna var jämnt fördelade över övriga svarsalternativ. I frågan om flytande mjölkprodukter över 10 % i fett svarade 36 % 1 gång per vecka, 26 % 0 gånger per vecka och 26 % 2–4 gånger i veckan.

## 6.6 Kolhydrater

**[Bröd (1skiva)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)**



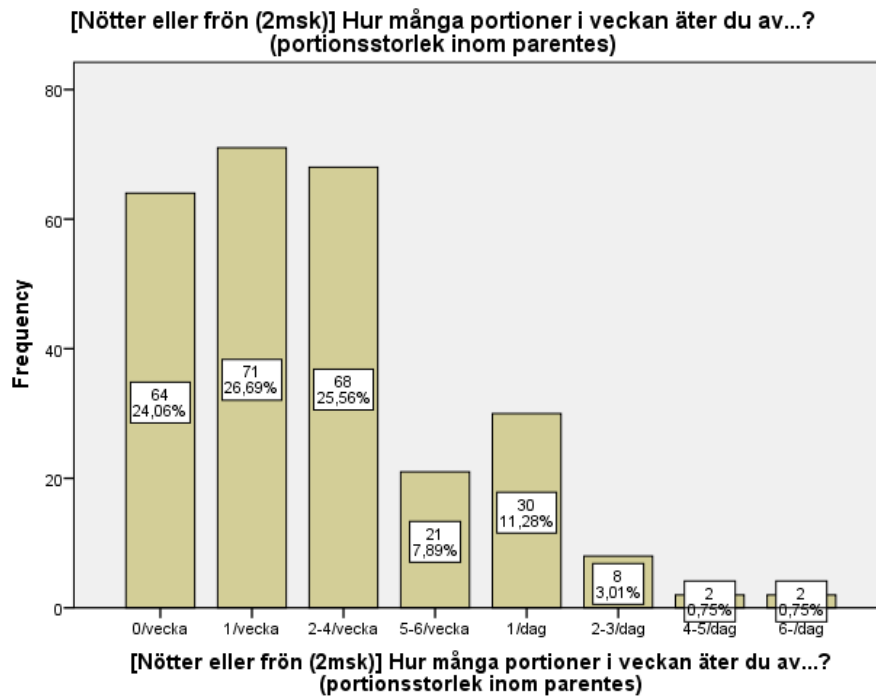
Figur 13. Hur mycket bröd de svarande har ätit under en vecka.



Figur 14. Hur mycket gröt de svarande har ätit under en vecka.

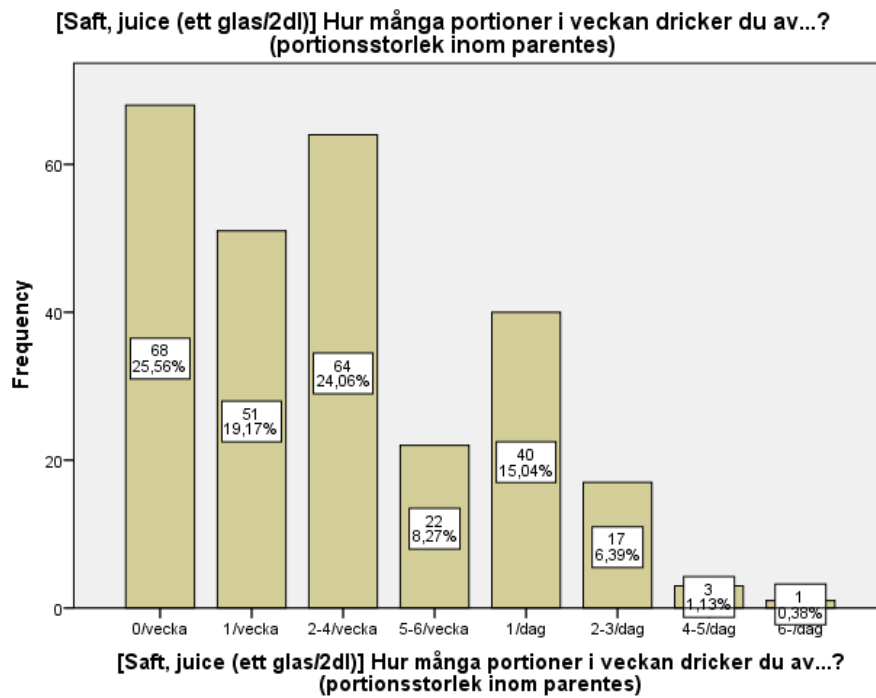
I denna frågegrupp finns förutom frågorna bröd (figur 13), gröt (figur 14) och nötter och frön (figur 15) även frågor om pasta/nudlar, ris, potatis och frukostflingor.

I frågan om pasta och nudlar svarade 55 % 2–4 gånger i veckan och 24 % 1 gång i veckan med resterande procenterna jämnt fördelade på de övriga svarsalternativen. I frågan om ris svarade 46 % 2–4 gånger per vecka och 35 % 1 gång per vecka. Övriga procentar var jämnt fördelade på de övriga svarsalternativen. I frågan om potatis svarade 50 % 2–4 gånger per vecka med de resterande procentarna jämnt fördelat på de andra svarsalternativen. I frågan om frukostflingor svarade 67 % 0 gånger per vecka, 14 % 1 gång per vecka och 12 % 2–4 gånger per vecka.



Figur 15. Hur mycket nötter och frön de svarande har ätit under en vecka.

## 6.7 Dryck

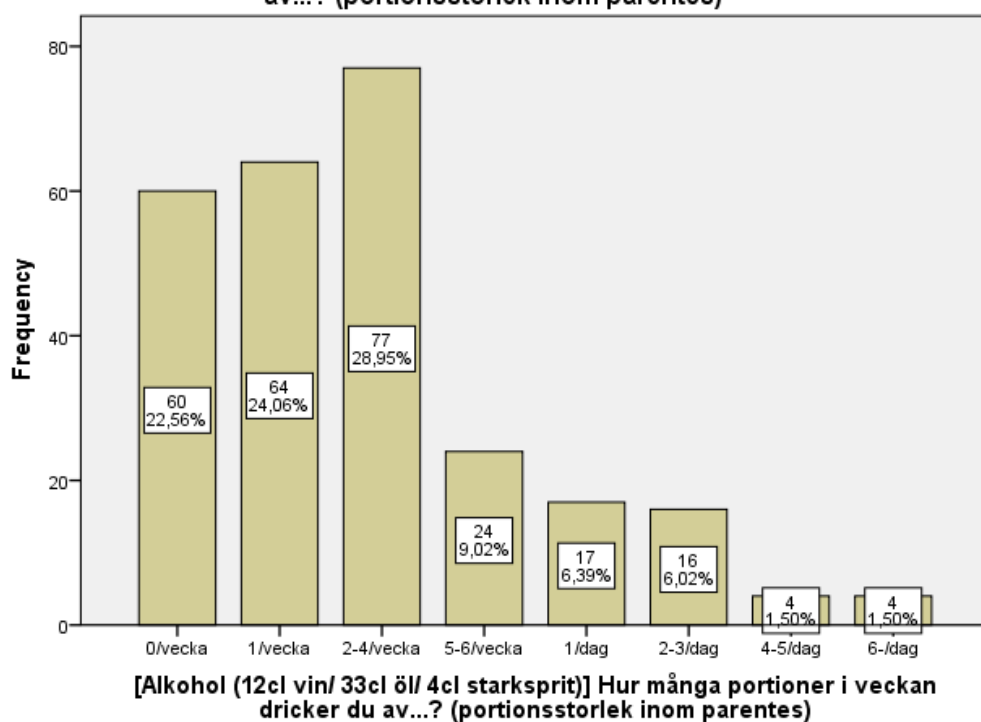


Figur 16. Hur mycket saft och juice de svarande har druckit under en vecka.

I denna frågegrupp finns förutom saft/juice och alkohol (figur 16 & 17) även flera andra frågor. Dessa är sockersötad läsk/energidryck, kaffe och vatten.

I frågan om sockersötad läsk och energidryck svarade 58 % 0 gånger i veckan, 22 % 1 gång i veckan och 15 % 2–4 gånger i veckan. I frågan om kaffe svarade 30 % 2–3 per dag, 30 % 4–5 per dag, 17 % 6 eller mera per dag och 14 % 0 gånger per vecka. I frågan om vatten svarade 38 % 6 eller mera per dag, 27 % 4–5 per dag och 26 % 2–3 per dag.

**[Alkohol (12cl vin/ 33cl öl/ 4cl starksprit)] Hur många portioner i veckan dricker du av...? (portionsstorlek inom parentes)**



Figur 17. Hur mycket alkohol de svarande har druckit under en vecka.

## 6.8 Snacks

I denna frågegrupp finns frågorna söta snacks, salta snacks, kex och kakor, glass samt sockerbit.

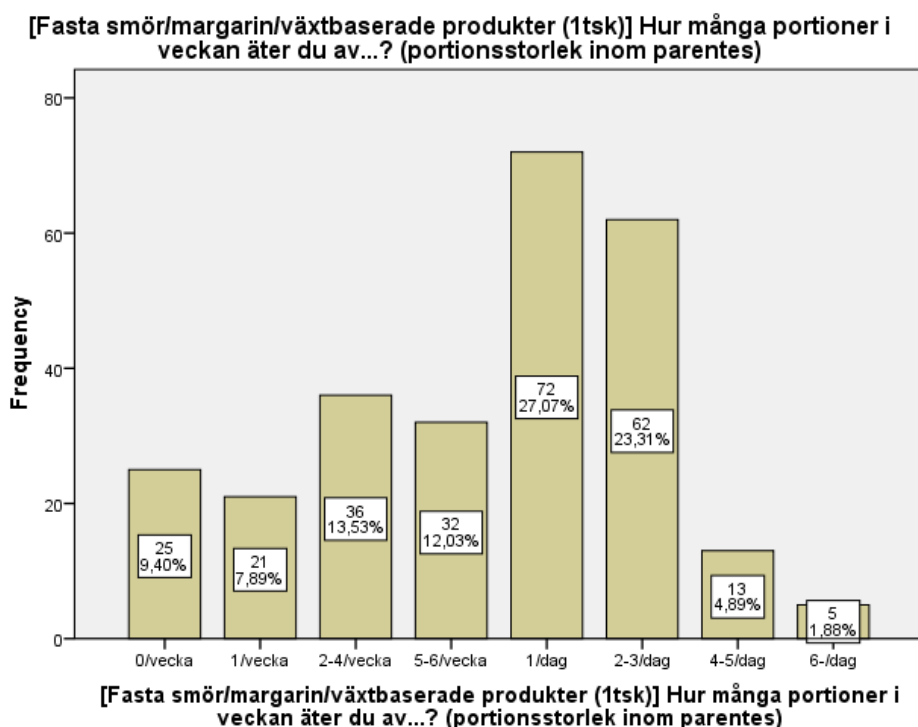
I frågan lösgodis och söta snacks svarade 42 % 1 gång per vecka, 26 % 0 gånger i veckan och 26 % 2–4 i veckan. I frågan om chips och salta snacks svarade 53 % 0 gånger i veckan,

36 % 1 gång i veckan och 9 % 2–4 gånger i veckan. I frågan om kex och kakor svarade 36 % 1 gång i veckan, 26 % 2–4 gånger i veckan och 25 % 0 gånger i veckan. I frågan om glass svarade 46 % 1 gång per vecka, 40 % 0 gånger per vecka och 12 % 2–4 gånger per vecka. I frågan om sockerbit svarade 90 % 0 gånger per vecka med resten av procenterna jämnt fördelade mellan övriga svarsalternativ.

## 6.9 Sylt och sås

Denna frågegrupp har endast två stycken frågor. Hur många portioner i veckan äter du av sylt/gelé/marmelad/nötsmör/honung, samt sås, exempelvis bearnaisesås. I frågan om sylt svarade 55 % 0 gånger per vecka, 23 % 1 gång per vecka och 13 % 2–4 gånger per vecka. I frågan sås svarade 38 % 2–4 gånger per vecka, 33 % 1 gång per vecka, 16 % 0 gånger per vecka och 8 % 5–6 gånger per vecka.

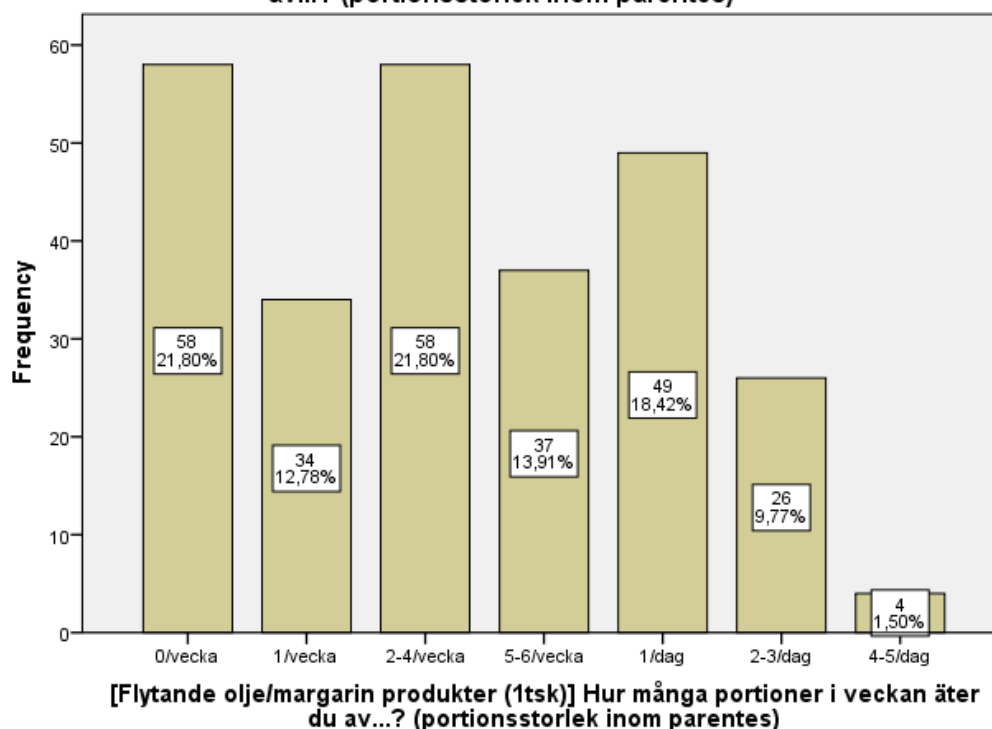
## 6.10 Smör och margarin



Figur 18. Hur mycket fasta smörprodukter de svarande har ätit under en vecka.



[Flytande olje/margarin produkter (1tsk)] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes)



Figur 19. Hur mycket flytande olje/margarin produkter de svarande har ätit under en vecka.

Förutom de två frågorna i figur 18 och 19 fanns en till fråga, som var annat bredbart, exempelvis färskost. Där svarades 43 % 0 gånger per vecka, 26 % 1 gång per vecka och 20 % 2–4 gånger per vecka.

## 6.11 Snabbmat

I denna frågegrupp frågade jag hur många gånger i veckan äter du av ex. pizza, till skillnad från tidigare när jag frågat antal portioner per vecka. Maträtterna var pizza, hamburgare, hot dog/korv, kycklingnuggets/fiskpinnar, pomes frites, samt färdiga rätter från affären, exempelvis lasagne.

I frågan pizza svarade 51 % 1 gång per vecka och 45 % 0 gånger per vecka. I frågan hamburgare svarade 57 % 0 gånger per vecka och 41 % 1 gång per vecka. I frågan om hot dog och korv svarade 45 % 0 gånger per vecka, 44 % 1 gång per vecka och 9 % 2–3

gångar per vecka. Frågan om kycklingnuggets och fiskpinnar svarade 83 % 0 gånger per vecka och 16 % 1 gång per vecka. I frågan pommes frites svarade 50 % 1 gång per vecka, 42 % 0 gånger per vecka och 8 % 2–3 gånger per vecka. I färdigrätter frågan svarade 74 % 0 gånger per vecka och 20 % 1 gång per vecka.

## 6.12 Tillskott

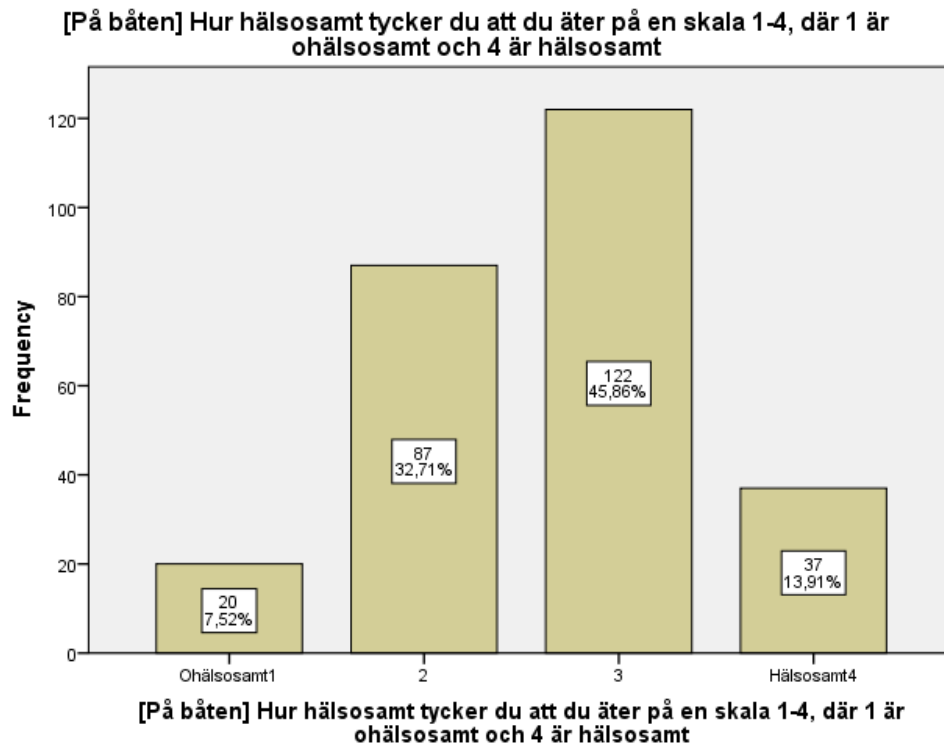
Denna fråga ställdes som en öppen fråga, eftersom det finns många olika kosttillskott ute på marknaden. Eftersom frågan var öppen har jag analyserat denna för hand. Jag har valt att exkludera alla tillskott som nämndes färre än 10 gånger. 139 personer, 52 %, listade att de tar något slags kosttillskott.

Tabell 1. Kosttillskott som använts mest hos de svarande.

Kosttillskott	Antal personer
D-vitamin	49
Multivitamin	38
Magnesium	36
Fiskolja	30
Sink	17
Protein	17
C-vitamin	16
B-vitamin	12
Mjölksyretabletter	10

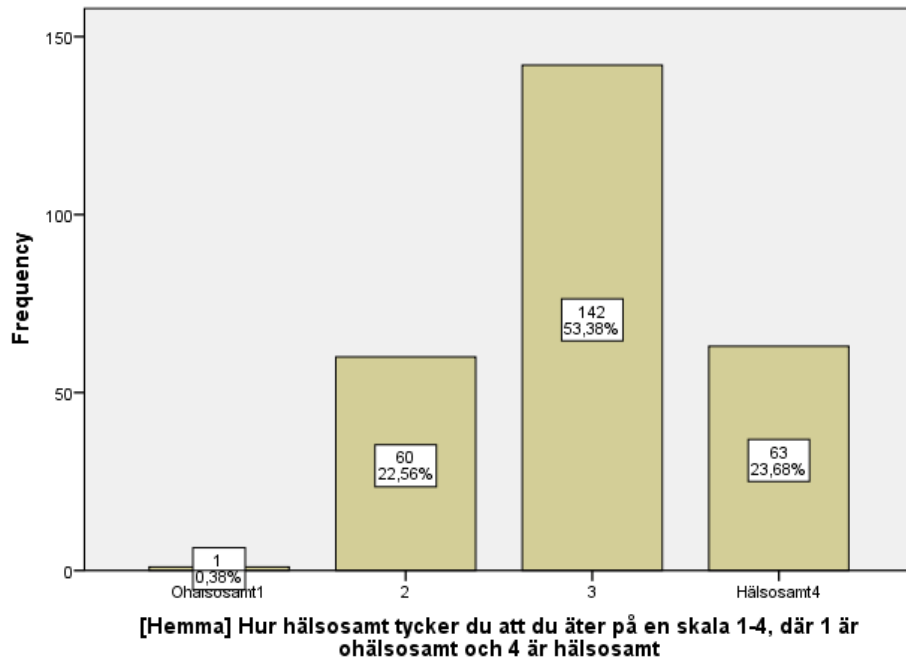
## 6.13 Övrigt

I denna frågegrupp frågade jag attitydfrågor. De kan ses i figuren nedan (20, 21, 22, 23).



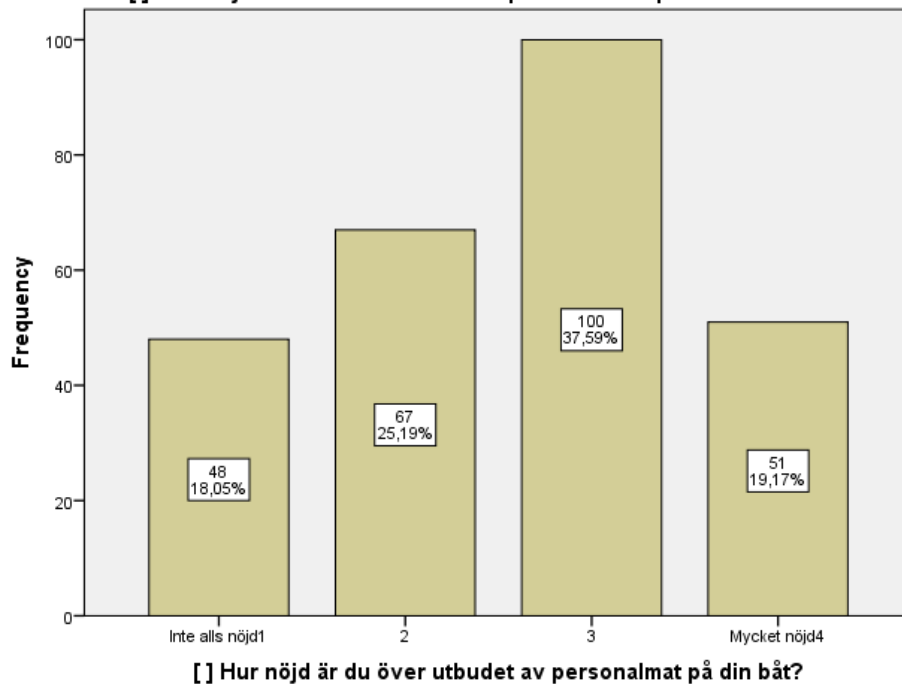
Figur 20. Hur hälsosamt äter du på båten.

[Hemma] Hur hälsosamt tycker du att du äter på en skala 1-4, där 1 är ohälsosamt och 4 är hälsosamt

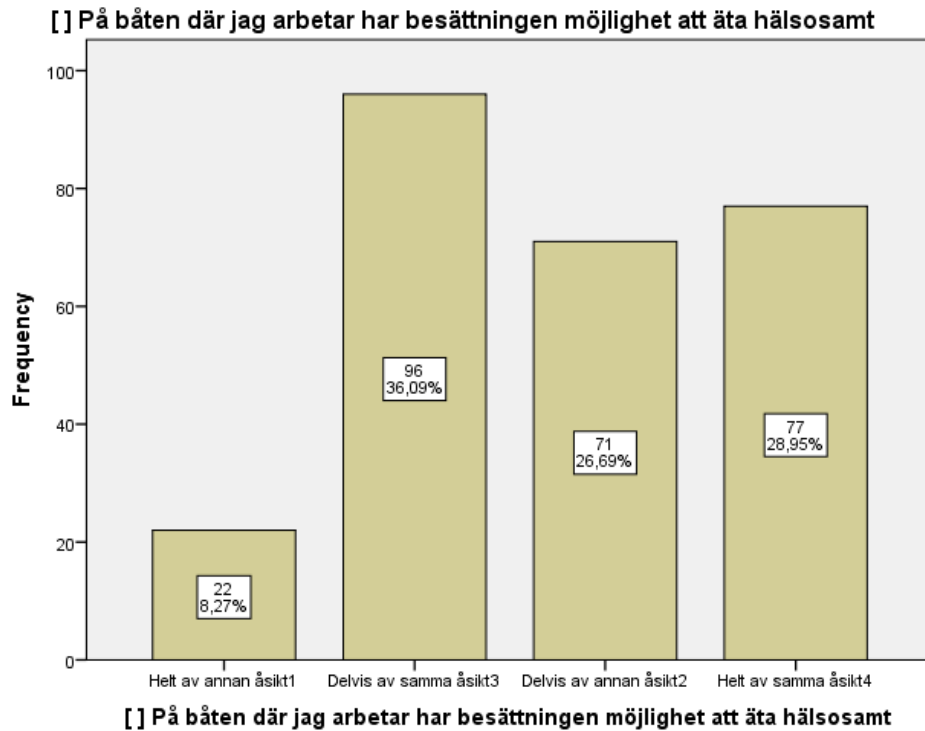


Figur 21. Hur hälsosamt äter du hemma.

[ ] Hur nöjd är du över utbudet av personalmat på din båt?



Figur 22. Hur nöjd är du över utbudet av personalmat på din båt.



Figur 23. På båten där jag arbetar har besättningen möjlighet att äta hälsosamt.

Förutom dessa attitydfrågor hade jag med en övriga kommentarer fråga, där svarandena fick skriva vad de ville. På denna fråga svarade överraskande 202 personer, 76 %. Vilket jag tolkar som att enkäten haft ett intressant ämne med många åsikter. De flesta kommentarer hade en negativ eller konstruktiv anda om diverse saker med hänvisning till maten på båten. Av anonymitetsskäl går jag inte mera in på denna fråga.

## 7 DISKUSSION

Syftet med arbetet var att få fram information om de finländska sjöfararna och deras matval. I följande två underkapitel diskuterar och granskar jag min metod och mina resultat med koppling till teorin.

## 7.1 Metoddiskussion

Metoden jag använt är som tidigare nämnt enkätundersökning. I detta fall var det den enklaste metoden att samla in sådan information som frågeställningen krävde. För att analysera resultaten använde jag mig utav statistikprogrammet SPSS. För att kunna generalisera till sjöfararna som population krävdes en hel del svar, som skulle ha varit svåra att analysera på annat sätt.

Den totala populationen jag ville undersöka var ungefär 9400 personer till antalet. Enkäten skickades ut till uppskattningsvis cirka 3000 personer. Antalet svar som kom in var 266, vilket ger en svarsprocent på 8,9 %. Det här är i det minsta laget. Jag skulle gärna haft i alla fall över 10 %. För att få en konfidensnivå på 90 % krävdes 264 svar, så jag fick i princip exakt 90 % (Raosoft 2004). Detta betyder att om jag skulle göra om undersökningen skulle jag i 9 av 10 fall täcka in det riktiga svaret. Det här är inte det bästa, men ändå tillräckligt bra för att jag ska våga påstå mig kunna generalisera resultaten till målgruppen.

Tyvärr skedde det något fel i enkätverktyget angående mätningen av BMI. Detta fel gjorde att jag inte har kunnat analysera varken vikt eller längd och därför inte BMI. Som tur var dessa frågor inte livsnödvändiga, med det skulle naturligtvis bidragit till mera information om sjömännen.

Metodens starka och svaga sidor har jag tidigare talat om i kapitel 5.3.1. Med större resurser skulle jag ha skapat en mera omfattande undersökningsmetod. Den skulle ha innehållit både pilotstudie samt ha en del kvalitativ forskning. Dessutom skulle jag ha krävt större svarsprocent och tagit både risk- och felfaktorer mera i beaktande. Urvalet kan ha gjorts bättre, speciellt om jag själv hade haft större kontroll över e-postlistorna.

Trots detta anser jag fortfarande att undersökningen har varit till nytta för forskningen på sjöfarare. Undersökningen kan stå som grund för fortsatt forskning om sjöfararna.

## 7.2 Resultatdiskussion

Eftersom syftet var att kartlägga sjöfarares matval har jag endast presenterat data som kommit in genom att analysera enskilda frågor. Det är alltså inte fråga om analytisk statistik då jag inte har analyserat samband mellan olika frågor. Detta är ett område för vidare forskning. Kartläggningen får anses vara tillräckligt lyckad för att generalisera till sjöfararna som helhet. Resultaten från enkäten går och ska jämföras med annan teori, som jag tidigare redogjort för.

Från frågegruppen personinfo kan jag jämföra hur de svarande kan generaliseras till sjöfararna som population. Kvinnorna var aningen överrepresenterade i enkäten, närmare bestämt 11 % jämfört med deras andel i hela populationen. Svar har kommit in från alla åldersgrupper och alla avdelningar i bra fördelning. Enligt (Trafi 2016) arbetade 35 % av sjöfararna på däck, 20 % på maskinavdelningen, 34 % inom restaurang och kök, 4 % inom hotell, 4 % inom försäljning och 3 % övrig personal. Denna enkät prickar i stora hela ganska samma resultat, vilket är positivt för den externa validiteten. Ett problem är att 43 % av de svarande kommer från samma rederi. Detta är på grund av ojämn aktivitet hos kontaktpersonerna som vidarebefordrade enkäten. Det här gör generaliseringen aningen svårare.

Andelen frukt, grönsaker och bär är under rekommenderad nivå. Rekommendationerna är 2–3 portioner av frukt och bär per dag och 2–3 portioner av grönsaker per dag (Statens näringsdelegation 2014 s. 21). Få av de svarande når upp till denna nivå.

Baljväxter avviker från grönsaker eftersom de även kan användas som proteinkälla. Från resultatet sett är detta intag mycket lågt, och bör ökas. Speciellt om man vill följa rådet om mindre rött kött, men ändå få tillräckligt med protein ska denna nivå ökas. Rekommendationen är 1 dl per måltid. (Statens näringsdelegation 2014 s. 21, 17,18) Även Flinkman (2016) har skrivit om detta problem.

Andelen fisk bör ätas varierat 2–3 gånger per vecka, eftersom det är en utomordentlig källa till fleromättade fetter och vitamin-D (Statens näringsdelegation 2014 s. 22). Resultatet från enkäten visar ett relativt bra intag av fisk och skaldjur.

Intaget av rött kött får stiga till högst 500 gram per vecka, vilket motsvarar 4-5 portioner (Statens näringsdelegation 2014 s. 22). Resultatet visar intag aningen över denna rekommendation. Någon portion skulle kunna ersättas av mera fisk, baljväxter eller varför inte tofu. Intaget av kött från fågel är även den aningen över rekommendationen, men fokus bör sättas på att minska intaget av rött kött. En lämplig konsumtion av ägg är 2–3 stycken per vecka, vilket de svarande ligger lite över (Statens näringsdelegation 2014 s. 22).

Intaget av mjölk verkar ligga på en lagom nivå jämfört med Statens näringsdelegation (2014 s. 20, 22). Det rekommenderas att använda fettsnåla mjölkprodukter. Mjölk är en av de större livsmedelskällorna till vitamin-D så de sjömän som är vegetarianer och veganer bör säkerhetsställa att de får i sig tillräckligt av detta vitamin från andra källor. (Statens näringsdelegation 2014 s. 13,18)

Spannmålsprodukter och potatis håller en lagom nivå. Poängteras skall att minst hälften av intaget ska vara fullkorn. Detta har tyvärr inte varit möjligt att mäta i enkäten, det skulle dock ha varit intressant att få veta. Intaget av nötter och frön verkar ligga lite under rekommendationen på 200–250 gram per vecka. (Statens näringsdelegation 2014 s. 21, 23)

Sockrade drycker bör inte användas regelbundet, och juicer högst ett glas per dag. Här visar resultatet från enkäten på ett lagom intag av dessa drycker. Kaffeintaget för sjömännen är högt, men så länge det inte dricks nära sängdags är det ingen fara. (Statens näringsdelegation 2014 s. 23–24)

Alkoholmängden får inte överskrida en portion för kvinnor och två portioner för män per dag. Rikliga intag samt dagligt intag bör undvikas. (Statens näringsdelegation 2014 s. 23) Resultatet visar på överkonsumtion, men inte mycket. Vissa av de svarande har ett alldeles för högt intag av alkohol, men för den större delen av personerna är intaget godtagbart. Intaget av alkohol kan mycket väl minskas.

Sjöfarnas intag av snacks och sylt bör begränsas eftersom de har hög energitäthet och mycket tillsatt socker. Minskning av dessa leder till en ökning av näringstätheten i maten.



(Statens näringsdelegation 2014 s. 17) Intaget av sockerarter bör inte överstiga 10 E%, vilket i praktiken innebär 40–50 gram. (Johansson 2007 s. 206)

Så kallad snabbmat innehåller rikliga mängder salt, vilket bör minskas (Statens näringsdelegation 2014 s. 18). Snabbmat innehåller också mycket socker och fett, vilket bidrar till hög energitäthet. Socker har med stor roll bidragit till dagens överviktsproblem, och fett har garanterat också bidragit till detta (Gudiol 2014 s. 58). Från resultatet av enkäten bör trenden av intaget av snabbmat för sjömännen avta.

Över hälften av sjöfararna tar tillskott. Om maten man äter följer rekommendationerna av Statens näringsdelegation (2014) är kosttillskott inte nödvändigt. Vissa specialgrupper bör dock äta tillskott. Vitamin-B12 finns endast i animaliska produkter, så vegetarianer och veganer gör klokt i att ta ett tillskott av detta, även kalciumtillskott kan med fördel intas. Långvarig användning av kosttillskott har inte setts ge positiva hälsoeffekter. Ett för högt intag av en enskild vitamin eller mineral kan vara hälsovådligt. Om man vet att ens kost är bristfällig bör man först och främst ändra på kosten. På vinterhalvåret finns det skäl att ta tillskott av D-vitamin, eftersom vi inte tar upp lika mycket av vitaminet på vintern som på sommaren (Johansson 2007 s. 93–94, 231). D-vitaminet var det kosttillskott som användes mest sett till resultatet i enkäten.

De flesta sjöfararna upplevde att de kunde äta mera hälsosamt hemma än på båten. Majoriteten av sjöfararna tyckte dock att de kunde äta någorlunda hälsosamt både på båten och hemma. I frågan om besättningen har möjlighet att äta hälsosamt var det mera positiva svar än negativa, vilket är bra. I frågan hur nöjda sjömännen var med utbudet av maten på båten var det väldigt spridda svar. Alla dessa svar borde naturligtvis luta ännu mera mot det positivare hållet, även om det får anses vara godtagbart. Vad som skall göras för att åsikterna ska bli bättre tar jag inte ställning till.

Med bättre kosthållning skulle sjöfararnas chanser till ökad hälsa förbättras. En bättre hälsa medför endast positiva följder, för både den enskilda personen och för arbetsgivaren. Med tanke på hur krävande arbetsmiljön är och det faktum att i princip alla arbetar skiftarbete, som i sig själv är hälsovådligt, kan det anses onödigt att utsätta sig själv för ännu större risker med en svag kosthållning. Endast Rinnes (et al. 2015a s. 89–92) klara

resultat angående sjöfararnas dödlighet och förtidspensionering torde räcka som motivering. Med tanke på att 60 % av alla kvinnor och 70 % av alla män som arbetar till sjöss är överviktiga (Miilunpalo 2016) så bör någonting göras. Ansvaret ligger på både arbetstagare och arbetsgivare.

Tron att alla sjöfarare äter ohälsosamt är felaktigt. Utgående från enkätens resultat sett är det många som äter enligt rekommendationerna som finns i Finland. Tyvärr äter ändå inte majoriteten av sjöfararna tillräckligt bra. Det finns flera områden som borde förbättras, vilka jag har redogjort för i detta kapitel. Tyngdpunkt bör läggas på en regelbunden hälsosam kosthållning med varierad mat (Statens näringsdelegation 2014 s. 11, 24).

## KÄLLOR

- Biggi N, Consonni D, Galluzzo V, Sogliani M, Costa G. 2008. Metabolic syndrome in permanent night workers. *Chronobiology International*. Vol. 25, nr. 2/3 s. 443-454.
- Bøggild H, Knutsson A. 1999. Shift work, risk factors and cardiovascular disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. Vol. 25, nr. 2. s. 85-99
- Cade J.E, Burley V.J, Warm D.L, Thompson R.L, Margetts B.M. 2004. Food-frequency questionnaires: a review of their design, validation and utilisation. *Nutrition Research Reviews*. Nr 17 s. 5-22
- Eliasson, Annika. 2006. *Kvantitativ metod från början*, Lund: Studentlitteratur AB, 169 s.
- Flinkman, Jenni. 2016. *Rapport om personalmat på passagerarbåtar* 3.10.2016
- Flinkman, Jenni, Treuthardt, Johan. 2016. *Konversation om sjöfarares mat* [e-post] 26.9.2016
- Folkhälsomyndigheten. 2013. Goda matvanor. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/matvanor-och-livsmedel/goda-matvanor/> Hämtad 29.3.2016
- Gudiol, Jacob. 2014. *Skitmat! Vad det är, varför det gör dig fet och varför du fortsätter att äta det*. Träningslära.se AB, 278 s.
- Hollands, G.J. Shemilt, I. Marteau, T.M. Jebb, S.A. Lewis, H.B. Wei, Y. Higgins, J.P. & Ogilvie, D. 2015. *Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco*. The Cochrane database of systematic reviews. Publicerad 14.9.2015
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.
- Johansson, Ulla. 2007 *Näring och hälsa*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 343 s.
- Klungland Torsveit, Monica & Sundgot-Borgen, Jorunn. 2012. Are Under- and Overweight Female Elite Athletes Thin and Fat? A Controlled Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 44, nr. 5, s. 949-957
- Knutsson, Anders. 2003. Health disorders of shift workers. *Occupational Medicine*, Vol. 53, s. 103-108.
- Kristal Alan R., Peters Ulrike, Potter John D. 2005. Is it time to abandon the food frequency questionnaire? *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*. Vol. 14 nr. 12 s. 2826-2828

- Meriliitto 2016. Tillgängligt: [http://www.meriliitto.fi/public\\_v2/arbete-till-sjoss/](http://www.meriliitto.fi/public_v2/arbete-till-sjoss/) Hämtad 24.11.2016
- Miilunpalo, Päivi 2016. *Merenkulkijoiden lääkärintarkastukset ja työkyvyn tukeminen*  
Tillgängligt: [http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/perjantaimetingit/Documents/050216\\_Merenkulkijoiden\\_laakarintarkastukset\\_PaiviMiilunpalo.pdf](http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/perjantaimetingit/Documents/050216_Merenkulkijoiden_laakarintarkastukset_PaiviMiilunpalo.pdf)  
Hämtad: 29.9.2016
- Morikawa Yuko, Hideaki Nakagawa, Katsuyuki Miura, Yoshiyuki Soyama, Masao Ishizaki, Teruhiko Kido, Yuchi Naruse, Yasushi Suwazono and Koji Nogawa. 2007. Effect of shift work on body mass index and metabolic parameters. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. Vol 33 s. 45-50.
- Nationalencyklopedin 2016a. Förtidspension. Tillgängligt: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/fortidspension> Hämtad: 11.11.2016
- Nationalencyklopedin 2016b. Dödlighet. Tillgängligt: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/dodlighet> Hämtad: 11.11.2016
- Nationalencyklopedin 2016c. Skiftarbete. Tillgängligt: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/skiftarbete> Hämtad: 26.9.2016
- Nordiska näringsrekommendationer 2012. Tillgängligt: <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012> Hämtad: 27.9.2016
- Ohlson, Liselotte. 2008. *Hälsopedagogik*, Stockholm: Liber AB, 232 s.
- Orth-Gomér, Kristina & Perski, Aleksander. 1999. *Preventiv medicin i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur AB, 294 s.
- Raosoft 2004. Sample size calculator. Tillgängligt: <http://www.raosoft.com/samplesize.html> Hämtad: 20.11.2016
- Rinne, Hanna; Shemeikka, Riikka; Saares, Aurora; Ilomäki, Timo; Poutiainen, Erja; Notkola, Veijo. 2015a *Merenkulkijoiden työkyvyttömyys ja kuolleisuus*, Helsingfors: Kuntoutussäätiö, 100 s., publicerad 30.9.2015
- Rinne, Hanna; Shemeikka, Riikka; Saares, Aurora; Ilomäki, Timo; Poutiainen, Erja; Notkola, Veijo. 2015b. De krävande arbetsförhållandena syns i arbetsförmögenhet och högre dödlighet. *Albatrossi*. nr. 4. s. 24-25
- Scriven, Angela. 2013. *Hälsoarbete*, 6 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 439 s.
- Shim Jee-Seon, Oh Kyungwon, Kim Hyeon Chang. 2014. Dietary assessment methods in epidemiologic studies. *Epidemiology and health*. Vol. 36. 8 s.
- Sjömansservicebyrån. 2016. Tillgängligt: [http://mepa.fi/sve/om\\_oss/](http://mepa.fi/sve/om_oss/) Hämtad 9.1.2016

*Social- och hälsovårdsministeriet*. 2016.

Tillgängligt: <http://stm.fi/sv/arbetslivet/arbetshalsa> Hämtad: 9.1.2016

Statens folkhälsoinstitut Sverige, 2011. *Matvanor och Livsmedel – Kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010*. 84 s.

Statens näringsdelegation 2014, Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer 2014. Helsingfors. 58 s.

*Trafi* 2016. Merimiestilasto 2015. Tillgängligt: [http://www.trafi.fi/filebank/a/1460704847/5d7dbd8389cc1743137eb49486cbf891/20394-Merimiestilasto\\_2015.pdf](http://www.trafi.fi/filebank/a/1460704847/5d7dbd8389cc1743137eb49486cbf891/20394-Merimiestilasto_2015.pdf) Hämtad: 29.9.2016

*Träningslära* 2011. Vem använder egentligen BMI som ensam hälsomarkör? Tillgängligt: <http://traningslara.se/vem-anvander-egentligen-bmi-som-ensam-halsomarkor/> Hämtad: 31.3.2016

*Träningslära* 2010, Kostforskning 4 – Evidensgradering av forskningsresultat och exempel på epidemiologiska studier. Tillgängligt: <http://traningslara.se/4-epidemiologi/> Hämtad: 20.9.2016

*University of Cambridge* 2013. EPIC-Norfolk FFQ. Tillgängligt: <http://www.srl.cam.ac.uk/epic/epicffq/websitedocumentation.html> Hämtad: 17.10.2016

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, Hälsa och hälsopromotion, Stockholm: SISU idrottsböcker, 288 s.

# BILAGA 1

## Kostundersökning 2016

Bästa mottagare,

Jag studerar till idrottsinstruktör vid yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Jag gör mitt examensarbete för Sjömansservicebyrån. Arbetets tema är näring och hälsa hos sjöfarare. I samarbete med Sjömansservicebyrån har jag utarbetat en enkät med frågor om era matvanor.

Denna enkät är utskickad till sjöfarare runtom i Finland.

Sjömansservicebyrån försöker aktivt förbättra den service de erbjuder. För att detta skall lyckas behöver de mera kunskap om sina kunder. Vi ber er att svara på denna frivilliga enkät.

Enkäten besvaras anonymt och behandlas strikt konfidentiellt. Endast jag samt mina handledare har möjligheten att ta del av svaren.

Examensarbetets handledare är Topi Taskinen från Arcada samt Johan Treuthardt från Sjömansservicebyrån.

*Att fylla i enkäten tar cirka 7 minuter. Det är möjligt att spara en delvis ifylld enkät för att fortsätta vid ett senare tillfälle. Om du har frågor om enkäten eller funderar över något, ta gärna kontakt med oss. Vi ber att ni svarar på alla frågor.*

När examensarbetet är klart publiceras det elektroniskt ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)).

Sista svarsdatum är den 13.11.2016. Efter det stängs enkäten.

Tack för ditt deltagande!

Vänliga hälsningar,

Linus Nynäs

050 5454 894

[Linus.nynas@arcada.fi](mailto:Linus.nynas@arcada.fi)



*Merimiespalvelua vuodesta 1973  
Sjömansservice sedan 1973*

Johan Treuthardt

Sjömansservicebyrån

Arbetshälsa- och motion

0400 709 491

[johan.treuthardt@mepa.fi](mailto:johan.treuthardt@mepa.fi) (<mailto:johan.treuthardt@mepa.fi>)



Topi Taskinen

Arcada

Lektor i Idrott och hälsopromotion

+358 207 699 403

[Topi.taskinen@arcada.fi](mailto:Topi.taskinen@arcada.fi) (mailto:Topi.taskinen@arcada.fi)

Den här enkäten innehåller 23 frågor

## Personinfo

### [ ] Kön \*

Välj bara en av följande:

- Kvinna  
 Man

### [ ] Ålder \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

- |           |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|           | 18-                   | 30-                   | 40-                   | 50-                   | 60-                   |
|           | 29                    | 39                    | 49                    | 59                    | 60-                   |
| Ålder, år | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### [ ] Rederi \*

Välj bara en av följande:

- Dennis Maritime  
 Eckerö Line  
 ESL-Shipping  
 Finnlines  
 Godby Shipping  
 Rederi Ab Nathalie  
 Tallink Silja  
 Viking Line  
 Annat

### [ ] Avdelning ombord \*

Välj bara en av följande:

- Maskin  
 Däck  
 Restaurang  
 Hotell  
 Försäljning  
 Kök  
 Underhållning  
 Annat

### [ ] Vad väger du? \*

Endast siffror kan skrivas i detta fält.

Skriv ditt svar här:



skriv in din vikt i kg

[ ] Hur lång är du? skriv in din längd i meter. (Ex. 1.70) OBS! Använd punkt, inte kommatecken \*

Skriv ditt svar här:

[ ]

Ditt BMI värde är: **(DOLD FRÅGA)**

{weightKg/(heightCm\*heightCm)}

\*

[ ] Hur många år har du arbetat inom sjöfart? \*

Välj bara en av följande:

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- 21-

## Frukt och Grönt

[ ] Hur många portioner i veckan äter du av...? (portionsstorlek inom parentes) \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	0/vecka	1/vecka	2- 4/vecka	5- 6/vecka	1/dag	2-3/dag	4-5/dag	6-/dag
Frukt ( ex. ett äpple, en mandarin etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grönsaker (1,5 dl gurka/tomat/sallat etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bär (1dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baljväxter (1dl bönor, linser, ärter)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofu eller sojaprodukter (100g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svamp (1dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OBS!

Det är antalet portioner under hela veckan som fylls i!

EXEMPEL:

Om du äter en frukt varje dag, fyller du i kolumnen 1/dag.

Om du äter två frukter tre dagar i veckan, räknar du ihop antalet frukter, vilket blir 6 st. Fyll då i 5-6/vecka



















# Snabbmat

[ ] Hur många gånger i veckan äter du av..? \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

0/vecka	1/vecka	2-3/vecka	4-5/vecka	6-/vecka
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hamburgare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hotdog/korv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kycklingnuggets/fiskpinnar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pommes frites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Färdigrätter - ex. lasagne från affären etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Tillskott

[ ] Om du äter kosttillskott regelbundet, lista dem här nedanför

Skriv ditt svar här:

Kosttillskott är livsmedel som är avsedda att komplettera kosten med näringsämnen som vitaminer, mineraler, aminosyror, fettsyror, fibrer, växtämnen och mjölksyrabakterier (probiotika)

## Övrigt

[ ] Hur hälsosamt tycker du att du äter på en skala 1-4, där 1 är ohälsosamt och 4 är hälsosamt \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ohälsosamt				Hälsosamt
	1	2	3	4	
På båten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

[ ] Hur nöjd är du över utbudet av personalmat på din båt? \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Inte alls nöjd				Mycket nöjd
	1	2	3	4	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

[ ]

På båten där jag arbetar har besättningen möjlighet att äta hälsosamt \*

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt
	1	2	3	4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[ ] Övriga kommentarer

Skriv ditt svar här:

Tack för ditt deltagande!

Linus Nynäs

Studerande, Arcada

Linus.nynas@arcada.fi

Johan Treuthardt

Sjömansservicebyrån

Arbetshälsa- och motion

0400 709 491

[johan.treuthardt@mepa.fi](mailto:johan.treuthardt@mepa.fi) (mailto:johan.treuthardt@mepa.fi)

Skicka in din enkät.

Tack för att du svarat på denna enkät.

# Ravitsemuskysely 2016

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen liikunnaohjaajaksi ammattikorkeakoulu Arcadassa Helsingissä. Teen opinnäytetyötäni, jonka teemana on merimiesten ravitsemus ja terveys, Merimiespalvelutoimistolle. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää ruokailutottumuksianne ja –tapojanne. Kysely toteutetaan yhteistyössä Merimiespalvelutoimiston kanssa.

Tämä kysely on lähetetty merenkulkijoille ympäri Suomen.

Merimiespalvelutoimisto kehittää aktiivisesti palveluaan. Tätä varten pyydämme Teitä käyttämään hetken ajastanne ja vastaamaan tähän vapaaehtoiseen kyselyyn.

Kyselyn vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Ainoastaan minä ja ohjaajat Topi Taskinen (Arcada) ja Johan Treuthardt (Merimiespalvelutoimisto) saavat nähdä vastaukset. Tulokset raportoidaan niin, ettei yksittäistä vastaajaa voi raportista tunnistaa.

*Kyselyyn vastaamiseen menee noin 7 minuuttia. On mahdollista tallentaa osittain täytetty kysely ja jatkaa täyttämistä myöhemmin. Jos haluatte lisätietoa kyselystä, niin ottakaa yhteyttä allekirjoittaneisiin. Pyydämme, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin.*

Opinnäytetyö julkaistaan Internetissä osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) (<http://www.theseus.fi/>).

Viimeinen vastauspäivä on 13.11.2016, jonka jälkeen kysely sulkeutuu.

Kiitos osallistumisestanne!

Ystävällisin Terveisin,

Linus Nynäs

050 5454 894

[Linus.nynas@arcada.fi](mailto:Linus.nynas@arcada.fi)



*Merimiespalvelua vuodesta 1973  
Sjömansservice sedan 1973*

Johan Treuthardt

Merimiespalvelutoimisto

Hyvinvointi- ja liikuntavastaava

0400 709 491

[johan.treuthardt@mepa.fi](mailto:johan.treuthardt@mepa.fi) (<mailto:johan.treuthardt@mepa.fi>)



Topi Taskinen

Arcada

Lehtori



+358 207 699 403

[Topi.taskinen@arcada.fi](mailto:Topi.taskinen@arcada.fi) (mailto:Topi.taskinen@arcada.fi)

Kyselyssä on 23 kysymystä.

## Henkilötiedot

### [ ] Sukupuoli \*

Valitse vain yksi seuraavista:

- Nainen  
 Mies

### [ ] Ikä \*

Valitse sopivin vaihtoehto:

- |             |                       |                       |                       |                       |                       |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|             | 18-                   | 30-                   | 40-                   | 50-                   |                       |
|             | 29                    | 39                    | 49                    | 59                    | 60-                   |
| Ikä, vuosia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### [ ] Varustamo \*

Valitse vain yksi seuraavista:

- Dennis maritime  
 Eckero Line  
 ESL Shipping  
 Finnlines  
 Godby Shipping  
 Rederi Ab Nathalie  
 Tallink Silja  
 Viking Line  
 Muu

### [ ] Osasto aluksella \*

Valitse vain yksi seuraavista:

- Kone  
 Kansi  
 Ravintola  
 Hotelli  
 Myynti  
 Keittiö  
 Viihde  
 Muu

### [ ] Paino \*

Tähän kenttään voi syöttää vain numeroita.

Vastauksesi:



[ ]Pituus. Kirjoita pituutesi metreissä. Esim. (1.70) Käytä pistettä, ei pilkkua! \*

Vastauksesi:

[ ]

Sinun BMI/painoindeksi on:

{weightKg/(heightCm\*heightCm)}

\*

[ ]Kuinka monta vuotta olet työskennellyt laivalla? \*

Valitse vain yksi seuraavista:

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- 21-

# Kasvikset ja hedelmät

[ ]Montako annosta viikossa syöt...? (annoksen koko sulkeissa) \*

Valitse sopivin vaihtoehto:

Hedelmiä ( esim. yksi omena, yksi mandariini)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vihanneksia ( 1,5 dl kurkkua, tomattia jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marjoja (1dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palkokasviksia (1dl, esim. kikherneitä, papuja jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofua tai soijaelintarvikkeita (100g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sieniä (1dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HUOM!

Täytettävänä on koko viikon annosmäärät!

Esimerkki:

Jos syöt yhden hedelmän päivittäin, täytä sarakeessa 1 / vrk.

Jos syöt kaksi hedelmää kolmena päivänä viikossa, laske hedelmien määrät yhteen, eli tässä tapauksessa 6. Täytä tuolloin 5-6 kertaa / viikko



















# Pikaruoka

[ ]Montako kertaa viikossa syöt...? \*

Valitse sopivin vaihtoehto:

0/viikko	1/viikko	2-3/viikko	4-5/viikko	6-/viikko
Pitsaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hampurilaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hodareita/ makkaraa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kanannuggetteja/ kalapuikoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ranskalaisia perunoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmisruokia - esim. lasagnea kaupasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Ravintolisät

[ ] Jos syöt ravintolisiä säännöllisesti, kirjoita ne tähän

Vastauksesi:

Ravintolisät ovat elintarvikkeet joiden tarkoitus on täydentää ruokavaliosi esim. vitamiinit, mineraalit, aminohapot, maitohapot

## Muuta

[]

Kuinka terveellisesti koet syöväsi asteikolla 1 – 4, jossa 1 tarkoittaa epäterveellisesti ja 4 terveellisesti

\*

Valitse sopivin vaihtoehto:

	Epäterveellisesti		Terveellisesti	
	1	2	3	4
Laivalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Kuinka tyytyväinen olet henkilökunnan ruokatarjontaan laivalla? \*

Valitse sopivin vaihtoehto:

Tyytymätön		Tyytyväinen	
1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Laivalla, jossa työskentelen, henkilökunnan on mahdollista syödä terveellisesti

\*

Valitse sopivin vaihtoehto:

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Muuta kommentoitavaa

Vastauksesi:



Kiitos osallistumisestanne!

Linus Nynäs

Opiskelija, Arcada

Linus.nynas@arcada.fi

Johan Treuthardt

Merimiespalvelutoimisto

Hyvinvointi- ja liikuntavastaava

0400 709 491

[johan.treuthardt@mepa.fi](mailto:johan.treuthardt@mepa.fi) (mailto:johan.treuthardt@mepa.fi)

Lähetä vastaukset.

Kiitos vastauksistasi



