

MATEN, EN AV NATTENS ALLA RISKER FÖR ORDNINGSPOLISEN

En operationell undersökning ifall hälsosam kost under nattskiftet
förbättrar ens prestationer inom ordningspolisen

Joel Norrgård

1/2019

Referat

Författare	Examen	
Joel Norrgård	Polis (YH)	
Publikationens namn	Offentlighetsgrad	
Maten, en av nattens alla risker för ordningspolisen	Offentlig	
En operationell undersökning ifall hälsosam kost under nattskiftet förbättrar ens prestationer inom ordningspolisen		
Handledare	Lärdomsprovets form	
Kjell Nylund & Sabina Jordan	Operationellt lärdomsprov	
Referat		
<p>Sena nätter och fysiskt krävande uppdrag är vardag för ordningspolisen. Vad som också är vanligt för dem är snabbmatsmåltider under natten.</p> <p>Denna undersökning går igenom vanliga risker med ohälsosam mat, hur kroppen reagerar direkt efter en sådan måltid och hur regelbundet intag av ohälsosam mat under längre tid kan vara en bidragande roll till folksjukdomar. Genom att studera vilka livsmedel som är hälsosamma har jag framställt ett kostschema enkom anpassat för poliser inom ordningspolisen som arbetar nattskift. Vad som är vanligt förekommande under nattskiftet är kaloririka hamburgarmåltider, och jag ville ta reda på ifall poliserna genom att äta enligt det kostschema jag framställt märker någon skillnad angående orken under natten.</p> <p>Tanken är att ingredienserna till maten ska kunna köpas från vilken närbutik som helst, vara lätt att tillaga, vara hälsosam och tillräckligt näringsrik trots fysiskt påfrestande arbete.</p> <p>Genom en operativ undersökning har matschemat testats under en ca 7 veckors period bland ordningspolisen vid Åbo huvudpolisstation och resultaten har dokumenterats. Vad detta lärdomsprov vill bevisa är att hälsosamma balanserade matalternativ kan ge upphov till bättre prestationsförmågor och mindre trötthet under natten.</p> <p>Detta lärdomsprov kan också andra yrkesgrupper där nattskift är vanligt förekommande dra nytta av, dels för att minska riskerna för matrelaterade sjukdomar, dels för att förbättra arbetarens hälsa och prestationer under nattskiftets gång.</p>		
Sidantal	Månad och år då granskningen skett	Lärdomsprovets kod (OPS)
29	Januari 2019	YH2016LP
Nyckelord		
Hälsa, kost, mat, risker, förbättra, välmående, prestationer, snabbmat, fältet, ordningspolis, övervakning- och alarmverksamhet		

Tiivistelmä

Tekijä		Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike
Joel Norrgård		Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi		Julkisuusaste
Maten, en av nattens alla risker för ordningspolisens		Julkinen
En operationell undersökning ifall hälsosam kost under nattsiftet förbättrar ens prestationer inom ordningspolisens		
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi		Opinnäytetyön muoto
Kjell Nylund & Sabina Jordan		Operatiivinen opinnäytetyö
Tiivistelmä		
<p>Pitkäksi venyneet yöt ja vaativat fyysiset tehtävät ovat arkipäivää järjestyspoliisin työssä. Öisin järjestyspoliisit syövät ateriansa tavallisimmin pikaruokaravintololoissa.</p> <p>Tässä tutkimuksessa käydään läpi pikaruokan aiheuttamia tavallisia terveysriskejä ja sen välitöntä vaikutusta elimistöön. Tutkimuksessa tarkastellaan myös, kuinka pikaruokan säännöllinen kulutus lisää ajan kuluessa riskiä sairastua kansantauteihin. Tutkin millaiset elintarvikkeet ovat terveellisiä ja tein tämän pohjalta ravintosuunnitelman, joka soveltuu etenkin yövuoroissa työskenteleville järjestyspoliiseille. Tavallisesti yövuorojen aikana syödään energiarikkaita hampurilaisaterioita ja halusin selvittää, onko tekemälläni ravintosuunnitelmalla vaikutusta jaksamiseen yövuoroissa.</p> <p>Ideana on, että ruokien valmistuksessa käytettävät ainekset ovat terveellisiä, helposti valmistettavia ja saatavilla lähikaupoista. Fyysisesti raskaassa työssä on lisäksi tärkeää, että ruoka on tarpeeksi ravitsevaa.</p> <p>Operatiivisen tutkimuksen pohjalta ravintosuunnitelma otettiin kokeiluun noin 7 viikon ajaksi järjestyspoliisien keskuudessa Turun pääpoliisilaitoksella, jossa tutkimustulokset dokumentoitiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että terveellisempi ruokavalio parantaa työntekijöiden suorituskykyä ja vähentää väsymystä yövuoroissa.</p> <p>Myös muut ammattiryhmät, joissa yövuorot ovat tavallisia, voivat hyötyä tästä opinnäytetyöstä osin ravintoperäisiin sairauksiin sairastumisen riskiä vähentääkseen ja osin parantaakseen työntekijöiden suorituskykyä yövuoron aikana.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
29	Tammikuu 2019	YH2016LP

<u>1 Inledning</u>	1
<u>1.1 Syfte</u>	2
<u>1.2 Avgränsning</u>	3
<u>1.3 Tidigare undersökningar</u>	3
<u>2 Skiftesarbete och kost</u>	4
<u>2.1 Skiftesarbete på Åbo huvudpolisstation</u>	4
<u>2.2 Kosten inom övervakning- och alarmsektorn</u>	5
<u>2.3 Kost under nattskift</u>	6
<u>3 Kostens innehåll</u>	7
<u>3.1 Kostens energi</u>	7
<u>3.2 Näringsrika kalorier</u>	7
<u>3.3 Tomma kalorier</u>	8
<u>3.4 Snabbmat</u>	8
<u>3.5 Konsekvenser av bristande kost</u>	10
<u>3.5.1 Kranskärsljukdomar</u>	10
<u>3.5.2 Diabetes</u>	11
<u>3.5.3 Övervikt</u>	11
<u>3.5.4 Cancer</u>	12
<u>3.6 Hälsöfrämjande kostalternativ</u>	13
<u>4 Material och metod</u>	14
<u>4.1.1 Etnografi</u>	14
<u>4.1.3 Kvalitativa intervjuer</u>	15
<u>4.2.1 Grupp 1</u>	16
<u>4.2.2 Grupp 2</u>	16
<u>4.5 Forskningsetiska aspekter</u>	19
<u>5 Resultat</u>	20
<u>5.1 Grupp 1</u>	20
<u>5.1.1 Grupp 1 personliga åsikter</u>	21
<u>5.2 Grupp 2</u>	21
<u>5.2.2 Polis A</u>	22
<u>5.2.3 Polis B</u>	23
<u>5.2.4 Egna observationer under utförandefasen och resultatet</u>	23
<u>5.3 Sammanfattning och diskussion</u>	24
<u>6 Referenser</u>	26

1 Inledning

Hälsotrender som LCHF och olika dieter blir allt populärare bland människor för att komma i form. Människan försöker i många fall förbättra sitt välmående via den dagliga kosten. Vad många inte tar i beaktning är hur hälsotrenderna går att anpassa för personer med krävande skiftesjobb som t.ex. räddningspersonal inom ambulans- och brandkår samt området som är mest bekant för min del, polisen inom övervakning- och alarmsektorn eller de så kallade ordningspoliserna.¹

Polisen inom övervakning- och alarmverksamheten jobbar utgående från vilket område de hör till allt från 10 timmars till 13 timmars skiftet, ofta morgon eller natt. Under arbetstiden är det inte utsatt någon ”matpaus” utan de är tvungna att äta när de hinner vilket ibland kan betyda korta matpauser mellan alarmuppdragen nödcentralen ger ut till patrullerna. Patrullerna som består av två poliser i en polisbil kan utsättas för mycket krävande uppdrag vilken tid på dygnet som helst. Vissa uppdrag kan slutföras på några minuter medan andra kan pågå i flera timmar.

Vad jag i tidigt skede lade märke till under fältpraktiken var att ca 50 % av gruppen på 8 – 10 personer åt snabbmat varje nattsift. Det finns många definitioner på snabbmat men i detta arbete handlar det främst om hamburgare, pommis frites och läsk. Efter att ha observerat den egna gruppens matval under tre nattsiften frågade jag ifall det är ett pågående fenomen att äta snabbmat under nattsiftet och varför. Till svar fick jag tre argument till detta matval: Det är gott, enkelt och snabbmats kedjor är de enda ställena man kan få mat från under natten.

När vi diskuterade orsakerna till att välja snabbmat istället för mera näringsrik hemmagjord mat berättade polismännen att de annars har svårt att veta vad de ska tillreda hemma för att senare äta under natten. När vi diskuterade fick jag reda på att de personer som åt mycket hamburgare verkade oftare tröttare än de som åt vanlig husmanskost.

Jag har valt att ta reda på polisens tidigare matvanor och hur de anser sig orkat genom natten med den kost de tidigare ätit. Utgående från detta framställde jag ett kostschema med enkla

¹ Till ordningspolisens vardagliga roller hör övervakning- och alarmuppdrag, detta genom att vanligen med tjänstekläder övervaka den allmänna ordningen och säkerheten samt förebyggande av brott. Källa: <https://www.poliisi.fi/ita-suomi/jarjestyspoliisi>

recept och varor som kan köpas från Finlands vanliga matvarubutiker, som eventuellt kunde lämpa sig för personer som arbetar nattskift. Därefter demonstrerade jag kostschemat för poliserna och förklarade varför just dessa rätter kunde vara bra att äta under dygnets olika tider.

När jag väl hade den informationen ville jag studera ifall samma poliser, genom att följa kostschemat jag gjort upp för dem anser sig ha möjlighet att följa det upplägg jag gett dem. Samtidigt skulle poliserna dokumentera angående hur de känner sig orka under nattskiftet, samt genom kvalitativa intervjuer berätta ifall de anser att det skett en ändring i hur de orkar prestera vid alarmuppdrag. Målet är att ta reda på ifall en specialplanerad kost som kunde tänka sig vara lämplig för personer som arbetar nattskift ger bättre ork under natten.

Undersökningen är viktig eftersom Finland är ett land där det finns flera folksjukdomar vars uppkomst ofta är relaterad till livsstil och matval. Genom ett hälsosammare matval under nattskiftena vill jag visa hur det förutom påverkar kollegornas prestationer under nattens gång även kan vara lätt att tillreda, gott och bra för hälsan. Välmående poliser har bättre förutsättningar att hålla samhället säkert.

1.1 Syfte

Syftet med undersökningen är att ta reda på om kosten påverkar på orken och arbetsinsatsen hos poliser som arbetar nattskift. Detta tänker jag uppnå genom att göra ett kostschema, innehållande enkla recept på hemlagad mat enkom anpassade för nattskiftet för att sedan låta poliserna följa dessa under två arbetslistor, totalt 6 veckor.

Vad jag genom min undersökning vill få fram kan behandlas genom tre punkter:

1. Hur upplever poliserna att de mår då de själva bestämmer om vad de äter under nattskiftet?
2. Hur upplever poliserna att de mår då de äter enligt det planerade schemat som testats under undersökningen?
3. Finns det någon märkbar korrelation mellan kosten och arbetsinsatsen?

Genom dessa undersökningsfrågor vill jag hjälpa mina kollegor samt andra personer inom liknande yrkesgrupper att må bättre och minska riskerna för vanliga folksjukdomar, till vilka matvalet ofta har en bidragande roll. Bland de jag har hunnit arbeta med inom övervakning- och alarmsektorn har berättat att det ofta är tungt att återhämta sig efter nattskiftet, och värre

blir det med åren. Därför borde ett sunt matval under nattens gång ge en positiv verkan både på kort och lång sikt.

1.2 Avgränsning

Jag har valt att avgränsa undersökningen till Åbo fältverksamhetsområde². Orsaken till varför jag valt att avgränsa området till Åbo är för att jag utförde min arbetspraktik inom Sydvästra Finlands polisinrättning och hade bekantat mig med kollegorna som jag ville inkludera i undersökningen vid Åbo huvudpolisstation. Däremot skiljer sig inte matvanorna drastiskt om man går utanför området. Vad som skiljer Åbo från andra fältverksamhetsområden i övriga Finland är att man inom ordningspolisen under tiden för denna undersökning i Åbo arbetade tre skiften istället för två. Åbo fältverksamhetsområde är det enda område där man hade kvälls-, morgon och nattskift under tiden för undersökningen. Detta ändrades den 1 oktober 2018 då man även i Åbo började arbeta i två skiften. Jag har endast valt att studera vanliga hälsorisker angående kost, t.ex. folksjukdomar där matvalet har en bidragande roll och hur man genom kosten kan förebygga dessa risker. Dessutom vill jag undersöka ifall man genom hälsosam mat orkar bättre inom alarm-och övervakningssektorn.

1.3 Tidigare undersökningar

I detta kapitel går jag igenom tidigare forskning angående risker med nattskift. Tidigare forskning med speciell fokus på polisen är svår att hitta och existerar möjligen inte. Däremot har flera undersökningar gjorts bland sjukskötare. De undersökningar jag har valt handlar främst om de besvär nattskiftesarbetare har lagt märke till samt matens påverkan.

Burch, Tom, Zhai, Chriswell, Leo och Ogooussan (2009) försökte i deras undersökning *Shiftwork impacts and adaptation among health care workers*³ karaktärisera skiftesarbetets attityder, beteenden och symptom bland sjukskötare. I studien deltog personer med roterande scheman dvs. dagar + kvällar och personer med regelbundna dag-, kväll och nattskiften. Vad som framkom av studien var att de som främst arbetade nattskift hade sämre hälsa än övriga deltagare eftersom de rapporterade ett större antal sjukfrånvarodagar pga. magbesvär och

² Åbo, Pargas, Kimito, S:t Karins, Lundo, Pemar, Sagu.

³ Min översättning: Skiftesarbetets inverkan och anpassning bland sjukvårdare.

större användning av receptfria läkemedel. Vad som även framkom var att nattarbetarna hade sämre självuppskattad hälsa än de övriga.

Persson och Mårtensson (2006) hade i deras undersökning *Situations influencing habits in diet and exercise among nurses*⁴ uppgiften att undersöka och beskriva situationer där nyttig kost samt motion påverkar andras medarbetares levnadsvanor bland sjukskötare som arbetar nattskift. Bland de som medverkade i studien framkom det att personer påverkas mycket av varandras levnadsvanor. De som ofta åt hälsosam mat under nattskiftet inspirerade dem med ohälsosam mat att äta nyttigare. Däremot ifall det fanns personer som åt skräpmat blev sjukskötarna mera frestade till att också äta det. Vad som också framkom i studien var att många upplevde det som svårt att äta hälsosamt efter ett nattskift eftersom de både var hungriga och sötsugna när de vaknade.

2 Skiftesarbete och kost

I detta kapitel förklarar jag hur skiftesarbetet realiserades vid Åbo huvudpolisstation fram till 14 oktober 2018, och vad kosten under ett vanligt nattskift bestod av.

2.1 Skiftesarbete på Åbo huvudpolisstation

Inom Polisnrättningarna i Finland har man olika arbetstider beroende på inrättning. Vanligaste är tvåskiftesarbete vilket betyder 12 timmars morgon- och nattskiften. I Åbo arbetade man däremot i tre skiften före 14 oktober 2018. Arbetet var upplagt på det viset att man började med 10 timmars kvällsskift, följande dag 6,5 timmars morgonskift och senare samma dag 9,5 timmars nattskift. Under dessa tider finns det relativt många tillfällen för intag av näring.

Polismän inom övervakning- och alarmverksamheten har som huvuduppgift att; Med tjänstekläder ska polismännen övervaka den allmänna ordningen och säkerheten. Detta görs genom alarmuppdrag samt förebyggande verksamhet inom polisnrättningens alla områden. (Polisen, 2018. *Övervakning- och alarmuppdrag.*)

Nattskiftet vid Åbo området börjar kl. 22:00 och pågår till kl. 07:30. Under den tiden sköts alarmuppdrag och förebyggande verksamhet främst via nödcentralen och genom eget initiativ. Beroende på veckodagen varierar uppdragens art och antal. På veckosluten när det

⁴ Min översättning: Situationer där diet och motionsvanorna påverkas bland sjukskötare.

är mera folk ute i centrum fokuseras polisens verksamhet främst till var det är mest människor för att trygga den allmänna ordningen.

I Åbo har man utfört treskiftsarbete ända fram till 15 oktober 2018 och därför baserar sig arbetet på den praxisen, men kan också tillämpas till 12 timmars skiften genom att tillsätta en måltid.

2.2 Kosten inom övervakning- och alarmsektorn

Vad som framkom redan i tidigt skede under fältpraktiken⁵ vid Åbo huvudpolisstation var att de flesta poliser åt snabbmat under nattskiftet. Med snabbmat menar jag hamburgare, pommes frites och läsk. Portionerna innefattade hela måltider + en eller två ytterligare hamburgare. Vad som också märktes var att ifall en från patrullen⁶ ville äta snabbmat ledde det ofta till att den andra också åt det. Som en förklaring till varför för så många poliser äter snabbmat under nattskiftet var att det går snabbt att hämta och att man sällan vet när man har tid att äta eftersom alarmuppdrag kan komma vilken tidpunkt som helst.

Vad som är vanligt förekommande inom övervakning- och fältverksamheten är att man äter s.k. "mättöruoka" som kan översättas till överdrivet intag av mat under ett tillfälle, vilket ofta leder till trötthet. Som tidigare nämnts kan man inte på förhand bestämma när man hinner äta. Därför händer det ofta att man väljer en stor portion mat med få viktiga näringsämnen och desto flera onyttigheter som t.ex. processad mat utöver flera små men desto nyttigare rätter. En stor måltid gör människan trött samtidigt som ens observationsförmåga försämras. (Laatikainen, R. 2015)

Detta har även Craig, A och Richardson, E (1989) studerat. De använde sig av 12 manliga studerande som normalt åt en rejäl lunch innehållande 1380kcal och 12 manliga studeranden som åt en lättare lunch innehållande 260kcal. Deras uppgift var att före och efter de ätit göra ett uppmärksamhetstest. Snabbheten och träffsäkerheten dokumenterades och dessutom mättes kroppsvärmen, pulsen, alertheten och hungern på studerandena. Resultatet blev att de som ätit en rejälare lunch (1380kcal) var tröttare och uppmärksamhetsförmågan var försämrad, medan de som åt den lättare lunchen (260kcal) kände sig mera pigga och alerta. (Craig & Richardson 1989.)

⁵ En ca 4 månader lång yrkespraktik där man agerar som yngre konstapel i en polispatrull.

⁶ En polispatrull består av två konstaplar som agerar arbetarpar till varandra. Utför tillsammans polisiära uppgifter

2.3 Kost under nattskift

Studier vid Yrkeshögskolan Novia har forskat gällande kostvanor vid skiftesarbeten: *Skiftesarbete och hälsa - En kvantitativ studie om hur skiftesarbete påverkar kost och motionsvanor hos sjukskötare* (Nordlund & Björklund, 2015). Nordlund och Björklund ställde frågan ”Finns det hinder för hälsosamma matvanor vid skiftesarbete” varpå 65 % svarade ja. Av de som svarade att det finns hinder för hälsosamma matvanor var ofta orsaken att oregelbundna arbetstider gör det svårare att äta hälsosamt. Många av deras informanter hade svarat att tidsbrist var ett hinder vilket ofta leder till sämre matvanor. Vad som kan korreleras till poliser som jobbar nattskift är att sjukskötare i Nordlund och Björklunds studie berättade att man lättare äter ohälsosamt under natten. Orsaken till detta var att trötthet ökar sötsuget och att man lättare äter för mycket då man är trött.

Bland 20 – 75 % av nattskiftarbetare har ofta eller regelbundna matsmältnings- eller liknande problem. Dessa symptom är gaser, halsbränna och magont. Matsmältningsorganet följer dygnsrytmen och till följd av detta förändras matsmältningsförmågan till natten. Eftersom man även behöver äta under nattskiftet försvåras absorberingen av maten eftersom tiden ej är passlig för mat. Störningar i den cirkadianska rytmen⁷ och nattskiftets orsakande stress är troligtvis bidragande faktorer till varför det är två gånger vanligare hos skiftesarbetande män än hos dagsarbetande män att ha inflammerad tolvfingertarm ungefär två gånger mera än vid dagsarbetande män (Hakola etc. 2007, s. 35.)

Många undersökningar har gjorts genom tiderna angående kost- och matval men de kan inte följas p.g.a. sina regelbundna tider när maten ska serveras vilket man inom polisen inte har möjlighet till. *Maten och folksjukdomar – ett evolutionsmedicinskt perspektiv* (Lindberg, 2007) presenterar vanligt förekommande folksjukdomar i dagens läge och varifrån de härstammar. Lindberg går även in på potentiellt skyddande samt skadande faktorer inom hälsan, många gällande kostvanor. Eftersom undersökningen går ut på att hitta ett passande kostval för poliser inom övervakning- och alarmverksamheten vill jag kunna utesluta sådan kost som mest förorsakar följsjukdomar.

Kost & Idrott – Matens betydelse för prestation och hälsa (Ekblom, 1992) går igenom bl.a. hur kroppen fungerar angående prestationsförmåga och energiomsättning. Dessutom skriver

⁷ Biokemisk klocka hos alla levande organismer, som styr vilka uppgifter kroppen ska ha vid olika tidpunkter

Ekblom om hur man kan komponera en måltid och vad som finns i livsmedel. Genom dessa böcker, undersökningar och rapporter har jag komponerat en måltid enkom passande för nattskiftet.

3 Kostens innehåll

Man kan definiera kost som det man äter och dricker. I artikeln *Kost och matvanor* (Svanholm, 2018) berättas om att kroppen behöver en blandning av näringsämnen varje dag för att fungera och må bra. Hur mycket energi man behöver beror på ålder, kön och hur mycket man rör på sig. Vad man äter, hur mycket man äter och hur ofta man äter påverkar på kort och lång sikt. Energi och näring får man från kolhydrater, fett och protein, vitaminer och mineraler. Därutöver behöver kroppen vatten och magen behöver fibrer för att må bra. I artikeln förklaras också att tre måltider med ungefär 3 – 4 timmars mellanrum vore en bra riktlinje. Mellan de måltiderna kan man också lägga till små mellanmål som t.ex. smörgås, yoghurt eller frukt. Genom att sprida ut måltiderna någorlunda jämt under dagen får man ett jämnare blodsocker och mindre känsla av trötthet.

3.1 Kostens energi

Enligt livsmedelsverket (2018) är en kalori eller kcal, en mätenhet för energi som olika sorters livsmedel har. En kalori är ett mått på den energi som krävs för att höja temperaturen i ett gram vatten med en grad Celsius.

3.2 Näringsrika kalorier

Artikeln i *Tidningen hälsa* "Bäst näring per kalori" (2015) har utnämnt källor med näringsrika kalorier. Vad som menas med näringsrika kalorier är livsmedel som har högt näringsinnehåll. I denna tabell utgås det från de mest näringsrika livsmedlen till de mindre näringsrika.

1. Grönsaker – Allra bäst är mörkgröna grönsaker som spenat och olika örter.
2. Frukt och bär – Citrusfrukter innehåller mycket vitaminer och mineraler men innehåller också antioxidanter.
3. Proteinkällor – Vanliga proteinkällor är fisk, kyckling och kött.

4. Kolhydratkällor – Pasta och ris hör till de bättre kolhydratkällorna, gärna fullkornsprodukter.
5. Fett – Innehåller väldigt lite vitaminer och mineraler. Trots detta är fetter ändå viktiga för kroppen för att den ska kunna tillgodogöra de fettlösliga vitaminerna.

De ingredienser jag valt att använda i undersökningen innehåller till största delen de tre först nämnda källorna. (Tidningen hälsa, 2015.)

3.3 Tomma kalorier

Tomma kalorier är mat eller drycker som ger kroppen energi, men inga vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer, proteiner eller nyttiga fetter. Tomma kalorier ger ofta en blodsockerökning och ett snabbt blodsockerfall kort tid efter intagning. En konsekvens av ett ojämnt blodsocker kan vara ett så kallat "sötsug".

I industriellt bearbetad mat förlorar livsmedlet delar av det ursprungliga näringsvärdet dvs. processad mat. Exempel på processad mat är halvfabrikat, och det kan kort förklaras som "färdigmat", eller mat som ofta består av snabba kolhydrater och en dålig fettsammansättning. (Nilsson, 2018.)

3.4 Snabbmat

Genom att söka det engelska ordet för snabbmat dvs. *fast food* i Cambridge Dictionary, vilket är en engelsk ordbok på internet. I Cambridge Dictionary definieras fast food, dvs. den engelska termen för snabbmat så här: "varm mat som exempelvis hamburgare som är snabba att tillreda eller färdigt tillredda och därför kan serveras mycket snabbt". (Cambridge Dictionary 2018, min översättning.)

Enligt McDonalds egna hemsidor innehåller en Big Mac hamburgare 540 kcal. Ofta beställer man en så kallad måltid vilket innehåller hamburgare, pommes frites och läsk. Figur 1 nedan är tagen från McDonalds egen hemsida på Internet. Till kalkylatorn har lags en portion Big Mac hamburgare, normalstora pommes frites och en normalstor Coca-cola.



Figur 1: McDonalds hemsidas egna kalkylator som räknar ut näringsinnehållet för dess produkter. Till tabellen är en Bic Mac måltid tillsatt dvs. hamburgare, pommes fries och läsk.

Problemet med en sådan hamburgarmåltid är att de innehåller många tomma kalorier vilket tidigare nämnts snabbt höjer blodsockret för att inom kort sänka det lägre än normalt vilket ger hungerkänslan tillbaka. Det i sin tur leder till att man ofta äter en ny måltid strax därefter.

Livsmedelsverket har sammanställt en tabell, tabell 1, baserad på de nordiska näringsrekommendationerna. I tabellen framkommer det att män i åldern 18 – 60 år har ett medelintag av 2600 – 2800 kcal/dag. (Livsmedelsverket, 2018.)

Tabell 1: Tabell från livsmedelsverket angående referensvärdet för energiintag som är baserad på de nordiska näringsrekommendationerna.

Kvinnor	Låg*	Medel*	Hög*
18-30 år	2000	2300	2500
31-60 år	1800	2100	2400
61-74 år	1700	1900	2200
Män	Låg*	Medel*	Hög*
18-30 år	2500	2800	3200
31-60 år	2300	2600	3000
61-74 år	2000	2300	2600

Tabell 1 är inte exakt eftersom behovet av energi beror på ålder, kön, motion, ämnesomsättning etc. Energibehovet för en aktiv 16 – 18 årig man kan nå upp till 3200 kalorier medan en 51-årig kvinna endast behöver 1600 kalorier. (Nordqvist, 2018.)

3.5 Konsekvenser av bristande kost

Med bristande kost menas snabbmat, främst hamburgare och grillmat som ofta har höga kalori- och fetthalter medan de är bristfälliga i proteiner och fibrer som får en att orka längre. Ett rikligt intag av snabbmat ökar risken för de vanliga folksjukdomarna. Enligt Sveriges Socialstyrelses riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder (2011), anges dåliga matvanor som en av de största riskfaktorerna för ohälsa. (Larsson, 2016.)

Snabbmat innehåller konstgjorda ingredienser som är svåra för matsmältningen att hantera, vilket leder till gaser, uppsvälldhet och diarré. Hemgjord mat med färska ingredienser innehåller även mera fibrer, vilket längre håller mättnadskänslan. Snabbmat kan också ge ett visst ”beroende” eftersom hjärnans belöningscenter stimuleras ungefär likadant som vid andra beroenden t.ex. nikotin. Om man däremot undviker skräpmat och istället äter sunt slipper man suget. Hemlagad mat innehåller mera näring och färre kalorier än snabbmat dvs. ifall man vill gå ner i vikt bör man äta hemlagat istället för skräpmat. Somliga konstaplar kan ha sömnproblem och en bidragande orsak kan vara att skräpmat som t.ex. hamburgare och dylikt höjer på blodsockret för att sedan snabbt sjunka, vilket i sin tur ger en suget tillbaka men ännu starkare än det var från början. Man kan kalla intaget av snabbmat till en ond cirkel eftersom det snabbt blir till ett beroende. Vid nattskiftet är snabbmatställen de enda matställen som är öppna, vilket gör att många istället för att spendera 30 minuter i köket innan jobbet istället ser det som ett lättare alternativ att hämta snabbmat mellan uppdragen. Detta blir till en vanesak och man börjar fatta tycke till hur simpelt och gott det är. (Huff, 2014)

3.5.1 Kranskärlsjukdomar

Kranskärlsjukdomar vilka uppkommer p.g.a. åderförfattning i någon eller några av hjärtats kranskärl är vanligt förekommande i Norden. Enligt överläkare Peter M Nilsson vid Lunds universitet, institutionen för kliniska vetenskaper har kardiovaskulära dvs. hjärt- och kärlsjukdomar under hela 1900-talet dominerat som dödsorsak i de nordiska länderna men

speciellt i Finland. Ur *Maten- och folksjukdomarna – ett evolutionsmedicinskt perspektiv* beskriver Lindberg potentiella skyddande samt skadliga kostfaktorer angående kranskärlsjukdomar.

Till de potentiellt skyddande kostfaktorerna tillhör fet fisk, grönsaker och frukt, magert kött och somliga nötter. Till de potentiellt skadliga kostfaktorerna tillhör högt intag av mättat fett och totalfett, salt, socker och tobaksrökning. (Lindberg, 2007. s. 81–88, 71–78)

Däremot bör fysisk träning beaktas vid kostintaget. Ju mera man rör på sig desto mera förbränner kroppen. Man kan inte på förhand veta ifall det kommer bli en livlig morgon, kväll eller natt inom polisyrket eftersom uppdragens art och mängd inte på förhand kan bestämmas. Därför bör en polismans näringsintag vara så näringsrik att man garanterat orkar, men ändå inte för mycket så kroppen inte bränner allt överlopps energi.

Vid skiftesarbete och speciellt nattetid försämras den fysiska handlingsförmågan. Muskelstyrkan försämras nattetid med ca 8 % medan jämnvikten försämras med ca 10%. Den totala syreupptagningen blir även 5–6 % sämre nattetid. Undersökningar har även visat att återhämtningen efter ett fysiskt utförande försämras nattetid gentemot dagtid. Därför passar ett fysiskt ansträngande arbete bättre under dagtid än nattetid. (Hakola etc. 2007. s. 33.)

3.5.2 Diabetes

Diabetes typ 2 blir allt vanligare i dagens läge. Vad det kan bero på enligt Svenska diabetesförbundet (2018) är övervikt och fetma, p.g.a. kroppscellerna förlorar sin känsla för insulin, vilket är kroppens blodsockerreglerande hormon. Insulinet har i uppgift att balansera kroppens blodsockernivåer och att öka cellernas förmåga att ta upp näringsämnen från kosten. Mättande kost med mycket grönsaker och frukt förebygger sannolikt typ 2-diabetes (Lindberg, 2007. s. 104–105).

3.5.3 Övervikt

Övervikt och fetma är något vanliga folksjukdomar har gemensamt. Fetma är ett överskott av kroppsfett, i allmänhet orsakad av en felaktig energibalans. Detta beror ofta på för stort energiintag eller för låg energiomsättning. Dåliga matvanor som skräpmat bidrar därför till övervikt. Enligt riktlinjer ur *Kost & Idrott, Matens betydelse för prestation och hälsa* (Ekblom, 1992) är det acceptabelt för en man 1,80 meter lång utan skor att väga mellan 65–80 kg och personen är överviktig vid 96 kg. (Ekblom, 1992. s. 189–192) Däremot

kan man ej dra för starka linjer eftersom många inom polisyrket är kroppsbyggare och det är svårt att avgöra vilken andel av vikten som är fett och vilken som är muskler. En kubikcentimeter fettvävnad väger 0,9gram medan en kubikcentimeter muskler väger 1,06gram, det vill säga nästan 20 % mer. Vid stora massor har dessa vikter en större betydelse. (Illustrerad vetenskap, 2009.)

3.5.4 Cancer

Vad man äter kan också ha en påverkan på risken att få *cancer* enligt näringsterapeut Reijo Laatikainen. Enligt honom har Världens cancerundersöknings fond (WCRF) publicerat en ny rapport angående mat, träning och livsstil som inverkar på olika cancersjukdomar. Liknande rapporter har tidigare publicerats 2007 och 1997 i samtycke med Amerikas cancerundersökningsstation (American institute for cancer resarch).

Resultatet av undersökningen kan summeras i tio kortare punkter för att hindra risken för cancer.

1. Behåll normalvikten och förhindra vikten att öka i vuxen ålder p.g.a. att övervikt ökar risken för ett flertal cancersjukdomar.
2. Var fysiskt aktiv varje dag, promenera mera och sitt mindre.
3. Ät rejält med grönsaker, rotfrukter, bär, frukt, fullkornsspannmål, bönor, linser och andra baljväxter.
4. Begränsa intaget av snabbmat och annan processad mat, eftersom de ofta innehåller rikligt med socker, raffinerade kolhydrater, processad kött och fett. Till detta räknas också sockrade lemonaddrycker, godis, bakelser och dess like. Dessa är viktiga att tänka på eftersom de ofta orsakar övervikt.
5. Undvik rött och processerat kött. Till processerat kött hör bl.a. korv, kotletter och konserveringsmedel.
6. Begränsa intaget av sockrade drycker som läsk och juice. Drick istället vatten.
7. Begränsa alkoholanvändningen. För att undvika cancerrisken bör man undvika alkohol totalt.

8. Använd inte på egen hand vitaminer eller spårämnen för att förebygga risken för cancer. Höga doser av dessa kan istället öka risken för cancer. Istället bör man med hjälp av en yrkeskunnigs råd se över behovet av vitaminer och hur man kan förbättra sin situation genom icke konstgjorda vägar.
9. Småbarnsmammor: Ifall möjligt, amma era barn.
10. Ifall man insjuknat i cancer ska man inte med hjälp av dessa punkter själv försöka bota sjukdomen utan istället få råd och information av läkaren angående matvalen och ökande/minskande av den fysiska ansträngningen.

Man lägger märke till att matvalet ofta benämns för att antingen höja eller minska risken. Om man dessutom lägger till skiftesarbete där den normala dygnsrytmen då man sover nätter och är uppe på dagarna rubbas börjar man förstå hur viktig hälsosam kost är.

3.6 Hälsofrämjande kostalternativ

Olika riskfaktorer angående matvalet har nu tagits upp och det kan kännas alarmerande. Däremot kan man genom att äta mångsidiga måltider under dygnets olika tider undvika de risker som ofta snabbmat orsakar. Vad som ofta förespråkas bland rapporter, artiklar och personliga tränare är att man ska försöka äta så mångsidigt som möjligt för att må bra.

Enligt *NHS inform*⁸ ”Health benefits of eating well⁹” (2018) ger en mångsidig kost energi för att vara aktiv, näring som man behöver för att växa och återbygga, hjälper att hålla kroppen stark och nyttig och dessutom hindrar kostrelaterade sjukdomar samt vissa sorter av cancer. Genom att vara aktiv och äta nyttigt balanserad kost bidrar man också till att hålla en hälsosam kroppsvikt. Att äta hälsosamt inkluderar grönsaker, frukter, fullkorn och en måttlig mängd omättade fetter och kött hjälper kroppen att hålla vikten. En bra mängd av dessa livsmedel dagligen minskar utrymmet för mat som är rik med fett och socker vilket är en ledande orsak till övervikt.

Att göra hälsosamma matval och äta i rätta proportioner hjälper dig alltså att minska kolesterolvärden och blodtrycket samt minska risken för diabetes typ 2. Mångsidig kost är

⁸ Skotlands nationella hälsoinformation tjänster

⁹ Min översättning: Hälsordelar genom att äta bra

avgörande och dessutom innehåller den bland annat polyfenoler eller hälsofrämjande antioxidanter. Det är sådant som finns i bland annat grönsaker”. (Yle, 2017.)

4 Material och metod

I det här kapitlet presenteras vilka metoder som använts i min undersökning för att ta reda på ifall hälsosam kost ger mera ork vid nattskiftet, och hur jag kommit fram till det resultat denna undersökning ger.

4.1 Metodologiska utgångspunkter

Kapitel 4.1.1 börjar med att förklara vad *etnografisk* forskning innebär. Därefter redogör jag hur materialet som insamlats tolkats genom *hermeneutik* i kapitel 4.1.2 Genom *kvalitativa intervjuer* i kapitel 4.1.3 har jag fått den information jag behövt av funktionärerna.

4.1.1 Etnografi

Etnografisk forskning innebär att forskaren skapar en förklaring som uttrycks genom teori som är grundad i meningen hos aktörerna som studeras. De krav på teori, metoder och bevis som denna definition ställer innebär att forskaren som har reflekterat över eller mött dessa krav i praktiskt arbete även kan generera förklarningar som har lägre "krav". All etnografisk forskning är kvalitativ, men all kvalitativ forskning är inte etnografisk. (Aspers, 2011. s.13–14.)

Den grundläggande tanken i etnografi är att undersökaren själv kan ingå i en så kallad försöksgrupp som t.ex. kan bestå av en arbetsgemenskap. Målet med en etnografisk undersökning är att observera verksamhet i gruppen och rapportera om hur eventuella ändringar i verksamheten upplevs bland de som deltar. (Jordan, 2019.)

4.1.2 Hermeneutik

Hermeneutik är ett vetenskapligt förhållningssätt som kan definieras som tolkningslära. Vad som kännetecknar en hermeneutisk undersökning är att undersökaren närmar sig problemet subjektivt utifrån sin egen förståelse. Det finns inte heller någon enhetlig arbetsmodell för hur undersökningens tolkning- eller analysarbete ska gå till. Hermeneutik lämpar sig för undersökningar, i vilka undersökaren vill få tillgång till informanternas egna upplevelser av ett fenomen. (Eklund, 2016)

Förståelse är de tankar, intryck, känslor och kunskap som forskaren har om forskningsobjektet. När undersökaren tolkar någon form av material uppnås en förståelse som leder till en textproduktion, vilket i sin tur leder till ny förståelse. Förståelsen som uppnås i undersökningen är alltså inte slutgiltig, utan ständigt under utveckling.

4.1.3 Kvalitativa intervjuer

Kvalitativa intervjuer kännetecknas enligt *Forskningsmetodikens grunder* att så gott som alltid ha en låg grad av strukturering, dvs. frågorna som intervjuaren ställer ger utrymme för intervjupersonen att svara med egna ord. (Patel & Davidson, 2011.) I denna undersökning har jag valt att ställa frågorna i den ordning som lämpar sig bäst för det enskilda fallet, dvs. med en låg grad av standardisering. För att hålla mig till temat har jag använt någon mån av semistrukturerade frågor där jag gjort en lista med specifika teman.

Enligt Sabina Jordans föreläsningmaterial angående kvalitativa forskningsmetoder behandlas ett mindre urval intervjumaterial, allt mellan 1–20 enheter som analyseras genom tolkning (Jordan, 2017, s.7). Jag har intervjuat totalt fem personer, vilket faller inom ramarna för kvalitativ forskning. Orsaken till varför jag endast valt fem intervjuobjekt är för att jag ansåg att ett större antal funktionärer inom undersökningen vore för mycket att hålla reda på och allt för tidskrävande.

4.2 Materialinsamling

Mängden intervjuobjekt, eller funktionärer är begränsade till fem personer, alla är poliser inom ordningspolisen vid Åbo huvudpolisstation. Orsaken till att jag använde mig av fem personer var eftersom undersökningen förutom för mig själv, också krävde insatser av funktionärerna. Skulle jag använt mig av fler funktionärer skulle även resultatet vara svårare att sammanfatta.

Själva utförandefasen påbörjades genom att dela in fem personer dvs. funktionärer, inklusive mig själv (totalt sex personer) i två grupper. De två gruppernas uppgift var att dokumentera vad de ätit under nattskiftet och beskriva hur de orkat genom nattens gång. Utförandet påbörjades 20 augusti 2018 och höll på till 1 oktober 2018. En närmare förklaring om båda grupperna framkommer i kapitel 4.2.1 och 4.2.2.

Funktionärerna berättade innan utförandefasen att de helst inte fyller i sina uppfattningar i Excell-tabeller, utan gärna skriver förhand på ett blankt papper och återlämnar det till mig. Detta anser jag vara bra eftersom funktionärernas personliga åsikter framkommer tydligare ifall de själva kan skriva ner åsikter och uppfattningar när de hade tid. Materialinsamlingen skedde också till viss del genom e-post för att säkerställa att uppgifterna når mig.

4.2.1 Grupp 1

Gruppen bestod av tre personer som endast visste om att det pågår en undersökning angående matvalet. Deras uppgift var endast att veckovis kort dokumentera och genom kvalitativa intervjuer berätta vad de ätit under skiftena och hur de anser de orkat under natten. Vad jag ville få fram var hur de anser deras personliga prestationsförmåga var och hur de orkat under nattskiftets gång med den mat de ätit under natten, vilket främst var hamburgarmåltider.

4.2.2 Grupp 2

Gruppen bestod av två personer s.k. funktionärer inklusive mig själv (totalt tre personer). Gruppen hade i uppgift att följa ett kostschema jag framställt enkom för nattskiftet. Uppbyggnaden av kostschemat baserar sig på den teori som tidigare nämnts angående om vad man bör undvika och vad som är näringsrikt i kost. I tabell 2 och 3 i kapitel 4.3 är den mat dvs. produkten funktionärerna i Grupp 2 ska äta under nattskiftet. Maten eller salladen består av mångsidiga näringsrika komponenter som anses vara lätt för magen att smälta dvs. utgör inga magbesvär eller den s.k. ”matkoman”.¹⁰

4.3 Utarbetat kostschema

Tabell 2: Ingredienserna och dess näringsinnehåll till salladen anpassat för nattskiftet. Källa: (Matkalkyl, 2018), (Kalorilaskuri, 2018) och (Livsmedelsdatabas, 2018)

¹⁰ Ordspråk som används när man ätit så mycket att man blivit trött

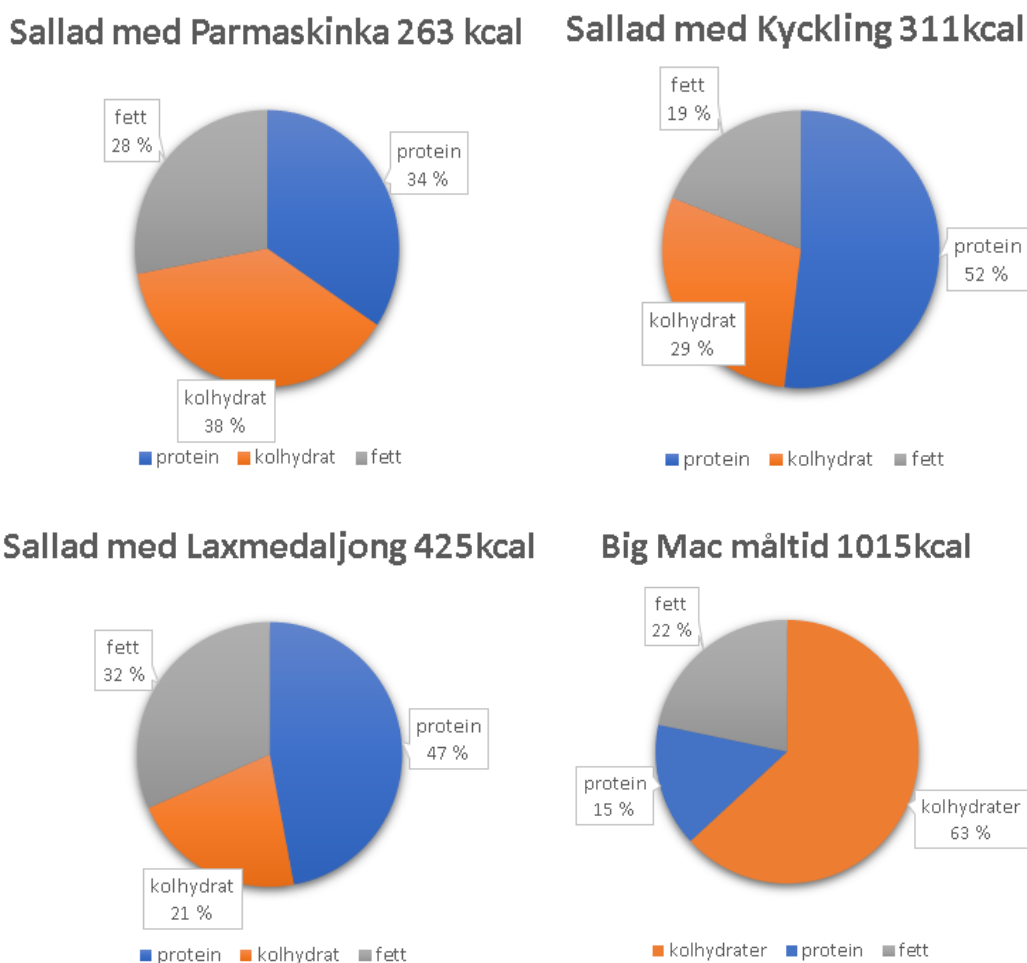
matvara	Kcal per 100g	kcal	protein	kolhydrat	fett
1/2 Salladspåse ca. 75g	14	10,5	0,6075	1,875	0,09
6 körsbärstomater ca. 100g	25	25	0,81	4,4	0,13
5-10cm gurka ca. 100g	13	13	0,81	2,3	0,05
10st cashewnötter ca. 20g	597	119,4	3,6	3,84	9,734
2msk grynost ca 15g	80	12	1,95	0,3	0,3
1 scharlottenlök ca. 30g	71,9	21,57	0,75	5,04	0,03
2-3 skivor parmaskinka 25g	245	61,25	7,975	0,375	3,1
100g strimlad kyckling	110	110	23,1	0	1,2
1 laxmedaljong 150g	178	224	30,75	0	16,05

I grått är huvudkomponenterna till salladen. Den hålls alltid likadan. Ifall man tröttnar på smaken kan man välja mellan parmaskinka, strimlad kyckling eller en laxmedaljong. Genom att variera proteinkällorna dvs. de matvaror i orange färg ändrar salladens smak.

Tabell 3: Uträknat näringsinnehåll för de tre olika salladerna.

	kcal	protein	kolhydrat	fett
Sallad med Parmaskinka	262,72	16,5025	18,13	13,434
Sallad med kyckling	311,47	31,6275	17,755	11,534
Sallad med laxmedaljong	425,47	39,2775	17,755	26,384

Vad man kan se i tabell 3 är att den totala energimängden (kcal) är mera än dubbelt lägre än en Big Mac måltid från McDonalds som innehåller 1015 kcal. För att jämföra salladerna med en Big Mac måltid har jag framställt fyra olika cirkeldiagram.



Figur 2: Översikt på näringsinnehållet mellan fyra måltider.

Vad som går att läsa ur figur 2 är hur mycket mera proteinrika komponenter salladerna innehåller jämfört med en Big Mac måltid. Vad som bör undvikas under natten när matsmältningssystemet inte är lika effektivt är svårsmälta kolhydrater, vilket Big Mac måltiden innehåller hela 63 % jämfört med salladen med mest kolhydrater dvs. med parmaskinka som innehåller 38 % kolhydrater.

Genom att följa det framställda matschemat eller den s.k. produkten hade gruppen i uppgift att dokumentera hur de orkat under nattsiftet, med *orka* menar jag trötthet, prestationsförmåga, motivation och den allmänna åsikten om deras personliga hälsa har förbättrats. Personerna som deltog i undersökningen gjorde det av egen vilja, eftersom somliga gärna ville börja leva ett hälsosammare liv.

4.4 Validitet och reliabilitet

Med god validitet avses att man undersöker det man avser att man ska undersöka, medan med god reliabilitet avses att man gör det på ett tillförlitligt sätt. Validitet och reliabilitet är sammanflätade i kvalitativa undersökningar. (Patel & Davidson, 2011. s. 102–106.)

För att uppnå kraven på validiteten i min undersökning har jag redogjort för vad jag undersöker och gjort en tydlig avgränsning av undersökningen. Undersökningen ska även hålla standard för reliabilitet. Detta har jag uppnått med att noggrant studera teorin i min undersökning och försökt hålla arbetet så uppdaterat som möjligt.

Man kan spekulera ifall mina egna tankar och åsikter har speglats över till funktionärerna. För att undvika detta har jag under alla kvalitativa intervjuer endast hört funktionärernas åsikter utan att säga min egen. Jag har noggrant dokumenterat funktionärernas kommentarer utan att berätta om mitt eget välmående. Först efter utförandefasen har jag dokumenterat egna tankar och åsikter angående undersökningen, vilka diskuteras i resultatkapitlet.

4.5 Forskningsetiska aspekter

Polisernas, dvs. funktionärernas namn har valts att hållas anonyma. Reliabiliteten angående metoddelen kan ifrågasättas eftersom detta är personliga uppfattningar av poliserna som varit delaktiga i undersökningen. Om etik och relationer på fältet har det skrivits så här:

Mellanmänskligt fältarbete ställer många krav på forskaren, såväl personliga som etiska. Deltagande observation är påfrestande, i synnerhet om den är långvarig, intensiv och långt borta från forskarens hem. Det långvariga fältarbetet innebär att forskaren bland annat hamnar i tacksamhetsskuld till personer, helt enkelt för att de låtit forskaren komma in i fältet. Aktörer i ett fält lämnar ut sig och avsätter kanske tid och kraft för att möjliggöra forskningen, vilket kan innebära att de har förväntningar på att forskaren ska lösa problem eller hjälpa dem på olika sätt. (Aspers, 2011. s.116)

Eftersom undersökningen endast gäller matvalet under nattskiftet, inte de andra dagarna, kan man inte dra direkta slutsatser hur hälsan antingen förbättras eller försämras. Ifall funktionärerna äter enligt upplägget under nattskiftet men följande dagar lever en osund livsstil kan undersökningen ge vilseledande resultat. För att undvika så mycket som möjligt

av detta har funktionärerna blivit tillbedda att genast meddela ifall de anser sig ha "fuskat" genom undersökningen.

5 Resultat

I detta kapitel går jag igenom det resultat jag fått genom funktionärernas recensioner. Jag kommer att inleda med hur det var i början av utförandet för att sedan gå in på de ändringar som skett.

5.1 Grupp 1

Åldern på de tre funktionärerna i Grupp 1 som fortsätter äta som tidigare var mellan 28–45 år. En av funktionärerna har sex månaders yrkeserfarenhet på fältet och de två andra över 10 år. Alla dessa funktionärer jobbade i samma grupp som jag och därför var det lätt att hålla reda på vad de åt.

För två av funktionärerna, den yngsta och en av de äldre, var snabbmat dvs. hamburgarmåltider från McDonalds varje nattskifts huvudmåltid. De berättade och jag själv såg att måltiden alltid bestod av en Big Mac hamburgare, normalstora pommes frites, normalstor Coca-cola 0,4l och för att bli riktigt mätt ännu en eller två dubbelosthamburgare. Näringsinnehållet för en Big Mac måltid + en dubbelosthamburgare är:

Tabell 4: Till tabellen hör 1 st. Big Mac hamburgare, normalstora pommes frites, 0,4l Coca-cola, 1 st. dubbelost hamburgare. Hämtad: (McDonalds, 2018)

1 459 kcal Energi: (72% RI)	67 g Fett: (95% RI)	156 g Kolhydrater: (60% RI)	56 g Protein: (113% RI)	5,6 g Salt: (94% RI)
Energi: 1 459kcal (72% RI) Energi: 6 106kJ (73% RI)	Fett: 67g (95% RI) Varav mättat fett: 23g (117% RI) Kolhydrater: 156g (60% RI) Sockerarter: 60g (67% RI)	Protein: 56g (113% RI) Salt: 5,6g (94% RI) Fiber: 8,6g		

Om en man i vuxen ålder borde få i sig mellan 2600 - 2800 kcal skulle det enligt tabell 4 överskridas genom att äta denna måltid endast två gånger per dag, inget annat.

5.1.1 Grupp 1 personliga åsikter

När jag presenterat näringsinnehållet för den mat gruppen främst äter blev de bekymrade. Då jag frågade dem orsakerna till varför de åt denna kost under nattsiftet var svaret mestadels att de inte orkat laga mat hemma och McDonalds samt andra snabbmatsställen var de enda som var öppna under natten.

Angående hur de mått efter dessa måltider gick åsikterna isär. Den ena av polismännen sade, "jag blir alltid så trött efter maten, hoppas inget alarm kommer nu direkt". Detta kan kopplas till kapitel 2.2 där Laatikainen (2015) berättar om den s.k. "mättöruokan" och i kapitel 5.2 angående "matkoman" då man efter stora måltider blir sömnig och "trög". Den andra polisen berättade att han vant sig och inte känner någon större trötthet än vad han normalt brukar känna under nattsiftet. Orsaken till varför han inte valt annan kost var helt enkelt för att det var gott. Polisen ansåg sig inte heller ha några problem med att utföra alarmuppdrag direkt efter maten, men däremot låg han ofta i fåtöljen en lång stund innan hans patrull återgick till att patrullera.

Den sista personen höll sig ofta till vanlig husmanskost som blivit över efter dagen. Han ansåg följande, "Varför fara efter hamburgare när jag har mat som lämnat från middagen". Ifall personen inte hade hemmagjord mat köpte han ofta en grynostask, banan och yoghurt och ibland ett bröd med pålägg. Personen berättade också att: "Jag försöker hålla mig till hälsosam kost under nattsiftet och även annars. Jag anser att jag mår bättre av att inte äta mig alltför mätt och har inget intresse att äta skräpmat eftersom jag då ofta brukar få sjukt i magen och känna mig slö, främst vid nattsiften".

5.2 Grupp 2

I början av utförandet utsåg jag polis A och polis B som funktionärer i Grupp 2 som följer produkten jag framställt. Polisman A har totalt över 20 år av yrkeserfarenhet av polisyrket, främst inom ordningspolisen. Polisman B har jobbat snart 10 år inom polisen, tidigare inom brottsundersökning och i dagens läge inom ordningspolisen. Vad jag ville var att funktionärerna tidigare innan utförandet började åt mycket snabbmat för att ha störst chanser att lyckas se korrelationer genom hälsosam kost och ork under natten. Båda poliserna hade tidigare endast ätit snabbmat under nattsiftena och var intresserade av att ändra sina matval.

5.2.2 Polis A

Polis A berättade i tidigt skede av utförandet att han gärna vill delta i undersökningen eftersom han anser det vara viktigt med hälsosamma matval under nattsiftet för att överhuvudtaget orka med arbetet, och att det blir ännu viktigare när man åldras. Han berättade även att hans startpunkt angående maten under nattsiftet är "mycket dålig" eftersom nattsiftets måltid alltid bestod av snabbmat från McDonalds. Orsaken till varför polis A inte själv gjort något åt sina dåliga vanor var: "jag skulle knappast börjat äta hälsosammare ifall du inte skulle gjort ett kostschema... en spark på rumpan var vad jag behövde för att komma igång".

Polis A ansåg att det var en stor förändring att börja äta hälsosamt, däremot gick det enligt hans åsikt inte lätt att byta från snabbmat till sallader. Han berättar vidare att det underlättade att någon gjort upp recept på olika sallader och varför man bör äta dem och att han tror att han inte utan riktlinjerna jag gett honom skulle klara av det. Han berättar vidare att: "Den största lättnaden var via klara instruktioner, som du hade gjort. Man behövde inte fundera i butiken eftersom instruktionerna var färdiga för att underlätta handlandet".

Polis A berättade i slutfasen av undersökningen att: "Programmet var en glädje att följa och förändringar som uppstår genom ändring av kosten väntade jag mig redan från början. Nu har min vikt minskat p.g.a. maten och jag känner mig inte nära så trött som jag tidigare gjorde innan undersökningen påbörjades".

Vad polis A däremot var rädd för var att falla tillbaka till det ohälsosamma spåret när undersökningen var över, men genom att försöka hålla disciplin på sina matvanor under natten, och ifall andra också börjar äta hälsosammare avser han fortsätta med kosten.

Polis A anser att upplägget av salladen blir svårare att följa när Åbo huvudpolisstation byter till 12 timmar långa skiften. "Jag tror inte att mängden mat räcker till ett 12 timmars skifte" berättar polis A. Däremot är det endast 2.5 timmars skillnad mellan nattsiftet under utförandetiden och situationen idag. Därför kunde detta koncept följas genom att lägga till en måltid med banan, äpple, yoghurt eller en proteinshake.

5.2.3 Polis B

"Jag tycker det här är något vi som jobbar nattsift borde bli bättre på" berättade polis B angående matvalet under nattsiftet. Han har jobbat ca 3 år på fältet. När han tidigare jobbade

inom brottsundersökningen åt polis B relativt hälsosamt enligt hans egen åsikt. Orsaken till varför matvalet ändrats till den sämre varianten menar han att det var lätt på dagarna när man kunde äta mångsidig lunch med husmanskost, men däremot går det inte under nattsiftena när inga sådana ställen är öppna. "Det blev en vanesak att mellan uppdragen köra in via McDonalds ifall man var hungrig" berättar polis B.

Efter att ha följt kostschemat konstaterade polis B sista nattsiftet "Det här var faktiskt över förväntan, jag visste att *mäckenmat*¹¹ inte är nyttigt men nu när jag ätit enligt schemat under natten mår jag mycket bättre och känner mig inte lika sliten när jag vaknar efter nattsiftet".

Däremot håller även polis B med om att det kan hända att man under 12 timmars skiften hinner bli hungrig en andra gång. Däremot sade polis B att han känt sig än längre tid mätt under nattsiftet än vad han tidigare gjort när han åt snabbmat. Person B förvånades över att en sallad på 262 – 425 kcal gav en längre mättnadskänsla och energi än en Hamburgarmåltid som ligger på närmare 1500 kcal.

5.2.4 Egna observationer under utförandefasen och resultatet

Jag hade som hypotes redan innan utförandet att jag både kommer att orka och må bättre genom att äta hälsosamt istället för snabbmat som t.ex. McDonalds. Att tillreda maten var enkelt och tog ca 10 – 15 minuter beroende på om den huvudsakliga proteinkällan måste stekas eller inte. Salladen höll sig bra i kylskåpet men man kunde även ha med den i polisbilen ifall man blev tvungen att åka längre bort på alarmuppdrag. Jag vägde innan utförandet 92 kg, och när utförandet avslutades vägde jag 89,7 kg. Jag hade inte enligt egen åsikt tränat mera än jag tidigare gjort, men däremot kände jag mig mera motiverad att träna p.g.a. att jag redan åt hälsosamt.

Jag lade märke till i slutskedet av undersökningen att poliserna i grupp 1 blivit mera inspirerade av att äta hälsosammare, genom att de visade ett större intresse för vad de i grupp 2 åt. I kapitel 1.3 förklarade Persson och Mårtenson att de som ofta äter hälsosam mat under nattsiftet inspirerar dem med ohälsosam mat att äta nyttigare. Det kan man även i detta lärdomsarbete tyda genom det utlåtande polisen i grupp 1 gav i slutet av undersökningen angående att de också kunde tänka sig äta hälsosammare. I kapitel 2.2 angående kosten under övervakning- och alarmsektorn framkom det att matvalet ofta handlar om grupstryck dvs.

¹¹ Slang på mat från McDonalds.

ifall den ena i patrullen äter snabbmat äter ofta också den andra polisen i patrullen det. Detta kunde tydas genom att två av funktionärerna i grupp 1 patrullerade i samma bil och regelbundet åt hamburgarmåltider under nattsiftet, även ifall de andre hade med sig något tilltugg hemifrån. En avgörande faktor gällande människors matintag kan därför bero på sociala mönster inom arbetsgruppen.

5.3 Sammanfattning och diskussion

Syftet med min undersökning har varit att ta reda på ifall hälsosam kost vid nattsiftet påverkar ens ork. Jag undersökte även varför många poliser inom ordningspolisen väljer att äta snabbmat under nattsiftet. Kunskapsmaterialet till arbetet samlade jag in via bibliotek och via sökningar på diverse websidor. För att bilda mig en uppfattning av mina kollegors välmående diskuterade jag med dem. Som forskningsmetod använde jag mig av etnografi och kvalitativa intervjuer. I utförandefasen använde jag mig av totalt fem polismän som agerade som funktionärer.

Jag har fått svar på hur poliserna inom ordningspolisen vid Åbo huvudpolisstation tidigare ätit under nattsiftet och hur de orkat sig igenom arbetet. Dessutom har jag fått svar på varför de åt som de gjorde. Genom att tolka resultatet kan man se en viss skillnad mellan grupp 1 och grupp 2. Efter att de började äta hälsosammare kände de sig mindre trötta under nattsiftet och en viktminskning hade skett.

En avgörande faktor gällande människors matintag kan vara sociala mönster som finns inom arbetsgruppen. Ifall den ena i patrullen vill hämta snabbmat leder det ofta till att den andra i patrullen också automatiskt köper det.

Under intervjuerna nämnde jag inte min egen åsikt om hur undersökningen fortskred för min egen del. Dokumentationen gjordes genom att funktionärerna fritt kunde skriva sina tankar angående utförandet på ett blankt papper. Efter att ha läst kommentarerna angående utförandet ställde jag frågor, antingen via e-post eller genom att personligen föra en diskussion.

Jag anser att lärdomsarbetet har följt syftet och avgränsningen. Att jag själv ingick i undersökningen anser jag är bra, dels för att själv veta hur det känns att följa kostschemat, dels för att visa åt funktionärerna att jag var intresserad av hur undersökningen framskred inom grupperna. Ifall jag inte hade deltagit i utförandefasen anser jag det inte hade hållit

funktionärerna i grupp 2 lika motiverade att nå ett resultat. Det kan anses att inte vara moraliskt rätt att peka ut personer man anser vara passande för undersökningen och tvinga dem att äta hälsosamt, fastän det är till deras fördel, utan att själv vara vid deras sida och gå igenom samma process. Om jag inte heller hade deltagit i utförandet hade det varit svårare att förstå ifall kosten är tillräcklig för att orka genom natten. Man kan anse att jag hade kunnat fråga funktionärerna hur de känner sig, men jag anser det ändå vara viktigare för undersökningen att föra en öppen diskussion mellan funktionärerna, som alla går igenom samma sak, för att veta hur produkten kunde förbättras.

Denna undersökning anser jag vara viktig främst för att mina kollegor inom polisen ska förstå att stora intag snabbmat kan få konsekvenser. Med hjälp av den produkt jag framställt vill jag bevisa att vem som helst kan lätt laga en balanserad och hälsosam måltid anpassad för nattskiftet, som dels håller en mindre trött dels ger en mera energi.

Eftersom pensionsåldern ständigt stiger för polisen samt kollegor inom räddningstjänster är det allt viktigare att ta hand om den kropp man har. Detta lärdomsarbete kan användas till vidare undersökningar gällande kost. Man kan t.ex. tillämpa denna undersökning till de längre 12 timmars nattskiften. Man kan dessutom genom att ha en längre pågående utförandefas få fram mera information angående de förändringar som sker.

6 Referenser

Aspers, P. (2011). *Etnografiska metoder - Att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber

Björklund, A & Nordlund, A. (2015) *Skiftesarbete och hälsa - en kvantitativ studie om hur skiftesarbete påverkar kost och motionsvanor hos sjukskötare*. Läst 8.9.2018 från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103305/Nordlund_Alexandra%20och%20Bjorklund_Alexandra.pdf?sequence=1

Burch, JB & Tom, J & Zhai, Y & Criswell, L & Leo, E & Ogoussan, K. (2009) *Shiftwork impacts and adapting among health care workers*. Hämtad 2.1.2018 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19270043>

Cambridge Dictionary. (2018) Läst 30.12.2018 från <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fast-food>

Carlström, I. & Carlström Hagman, L-P. (2011) *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur.

Eklund, B. (1992). *Kost & Idrott – Matens betydelse för prestation och hälsa*. Svenska idrottsrörelsens studieförbund

Eklund, G. (2016) *Hermeneutik*. Hämtas 11.1.2019 från <https://www.vasa.abo.fi/users/geklund/Hemsida%20dokument%202016-17/Hermeneutik.pdf>

Grönfors, T. (2017) *Mångsidig mat vinner ännu över alla piller*. Yle. Läst 4.1.2019 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/03/28/mangsidig-mat-vinner-annu-over-alla-piller>

Hakola, T. & Hublin, C. & Härmä, M. & Kandolin, I. & Laitinen, J. & Sallinen, M. (2007) *Toimivat ja terveet työajat*. Työterveyslaitos.

Huff, E. (2014) Silver Bulletin. *9 Reasons to skip processed foods*. Hämtad 13.12.2018 från <http://silverbulletin.utopiasilver.com/9-reasons-to-skip-processed-foods/>

Kallenberg, J. (2016) *1177 Vårdguiden*. Mat och psykisk hälsa. Läst 29.12.2018 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Psykisk-halsa/Att-ma-battre/Vad-kan-man-gora-sjalv/Mat-och-psykisk-halsa/>

Kalorilaskuri. (2018) *Kalorilaskuri, laihdutus, hyvinvointi ja painohallinta netissä*. Läst 30.12.2018 från <http://kalorilaskuri.fi>

Kaloritabell. (2018) Hämtad 30.12.2018 från http://www.kaloritabell.com/kaloritabell_a_till_o.html#T

Laatikainen, R. (2018) *Uusi suositus syöväen ehkäisystä ruualla ja elämäntavoilla: Mailman syöpätutkimussäätiön (WCRF) 2018 raportti*. Hämtad 12.12.2018 från <https://www.pronutritionist.net/2018/05/uusi-suositus-syovan-ehkaisysta-ruualla-ja-elamantavoilla-maailman-syopatutkimussaation-wcrf-2018-raportti/>

Laatikainen, R. (2015) *Neljä tapaa pilata työvireys, ruualla*. Hämtad 12.12.2018 från <https://www.pronutritionist.net/2015/11/nelja-tapaa-pilata-tyovireys-ruualla/>

Lindberg, S. (2007) *Maten- och folksjukdomarna – ett evolutionsmedicinskt perspektiv*. Studentlitteratur

Livsmedelsdatabasen. (2018) Läst 30.12.2018 från <http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall>

Livsmedelsverket (2018) *Energi, kalorier*. Hämtad 19.12.2018 från <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/energi-kalorier>

Matkalkyl. (2018) *100% Gratis kostdagbok*. Läst 30.12.2018 från <http://matkalkyl.se>

McDonalds. (2018) Hämtad 28.12.2018 <https://www.mcdonalds.com/us/en-us/about-our-food/nutrition-calculator.html>

NHS inform. (2018) Läst 2.1.2019 från <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>

Nordqvist, C. (2018) *MedicalNewsToday. How many calories should i eat a day?* Hämtad 12.12.2018 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/245588.php>

Patel, R & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund, Studentlitteratur

Persson, M & Mårtensson J. (2006) *Situations influencing habits in diet and exercise among nurses working night shift*. Hämtad 2.1.2018 från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16787477>

Polisen. (2018) Polisens egna hemsida. Läst 28.12.2018 från <https://www.poliisi.fi/ita-suomi/jarjestyspoliisi>

Salminen, H. (2017) *Yövuorojen terveystriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla - katsaus poliisin näkökulmasta*. Läst 8.9.2018 från

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124334/ON_Salminen.pdf?sequence=1

Svanholm, H. (2018) *Kost och matvanor*. Karolinska Institutet, Studenthälsa. Hämtad 04.01.2019 från <https://ki.se/utbildning/kost-och-matvanor>

Tidningen hälsa. (2015) *Bäst näring per kalori*. Hämtad 12.12.2018 från <http://www.tidningenhalsa.se/artiklar/kategori/20101020/sunt-syrligt2>