

Skal maden være camoufleret, når man er i forsvaret?

TEKST og FOTO: KOMKONS Berit Holm Lewis



Maden i kantinen på Svanemøllens Kaserne, undersøges grundigt af ernæringsekspert Marie Steenberger.

Spørgsmålet blev stillet med et smil på læben af ernæringsekspert Marie Steenberger, da hun inspicerede dagens ret i kantinen. FAKtuelt havde inviteret på frokost, for at få hendes feedback på hvor sund den mad er, vi tilbydes i kantinen.

Gode salater og grøntsager

Overordnet set, synes Marie at udbuddet ser fornuftigt ud. Der er mange gode salater, at vælge imellem. Marie udvælger lidt af hvert fra buffeten og sætter sig så til at smage. Hun er især glade for salaten med de kolde grove grøntsager.

Camoufleret fedt

Men entusiasmen daler, da vi kommer til de varme retter. De er meget fede, og uden meget næringsværdig lyder den hårde dom. Denne tirsdag står den på en gryderet med cocktailpølser og noget kød. "Der er slet ikke nogen grøntsager i – og det er meget svært at bedømme, hvor meget fedt der er i." "Skal man camouflere maden, når man er i forsvaret?", spørger hun. Der er også cocktailpølser i baconsvøb, varm skinke og frikadeller. Marie smager på frikadellen. "Ja, den er jo som vor mormor lavede den" er hendes første kommentar. "Hvis man ville gøre den mere sund, kunne man lave den selv, så man havde kontrol over fedtindholdet. Og så kunne man jo tilsætte nogle grøntsager og nogle krydderurter". Marie anbefaler, at kantinen sætter et skilt på de varme retter, der dels fortæller, hvad der er i, og dels hvad fedtprocenten er, så vi har bedre mulighed for at vurdere, om det er noget vi vil sætte tænderne i.

Tilbehøret til de varme retter falder heller ikke i god jord hos ernæringseksperter. "Almindelig ris har absolut ingen næringsværdi overhovedet" siger hun og foreslår i stedet man serverer brune ris. Pastaen bliver også studeret "Er det fuldkornspasta? – nej den er vist bare brun, fordi den har stået et stykke tid".

Marie mener, det er dejligt med nybagt brød – men hun anbefaler dog, at vi vælger rugbrødet for at få flere fibre.

Hønsesalaten er et kapitel for sig selv – den smager godt – men igen, indholdet er meget camoufleret og har højst sandsynligt et meget højt fedtindhold.

Prisen et problem

37 kr. for en buffet er et problem, mener Marie. Det er et problem, fordi mange medarbejdere synes det er for meget, og så i stedet vælger den varme ret, som ikke har høj næring – og samtidig vælger de gode sunde salater fra. Den salat, der tilbydes den varme ret, består hovedsageligt af vandholdige grøntsager som f.eks. kinakål og agurk – og dem er der ikke nok fibre i.

Hvis man så vælger buffeten, synes de fleste de vil ha noget for prisen, og så kommer man til at overspise.

Skyd ikke med spreddehagl

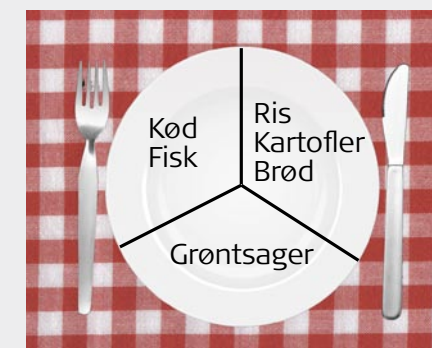
Maries gode råd til kantinen er at formindske udbuddet på den enkelte dag, men til gengæld lade det, der tilbydes, være sundt og varierende fra dag til dag. På den måde kan man sagtens lave sund mad til en overkommelig pris.

"Når jeg er ude ved virksomheder, møder jeg tit undskyldningen, at man serverer den mad, som medarbejderne vil have" siger Marie. "Dertil kan jeg kun sige, jamen kantinen bør selv tage skeen i den anden hånd, og vise man godt kan servere lækker mad, som samtidigt er sundt." Marie mener kantinen er den, der bør vise medarbejderen hvad god mad er – ikke omvendt – for det er ofte kantinen, der har den ernæringsmæssige viden. "Det er kantinens ansvar at udstikke retningslinjerne", konkluderer Marie.

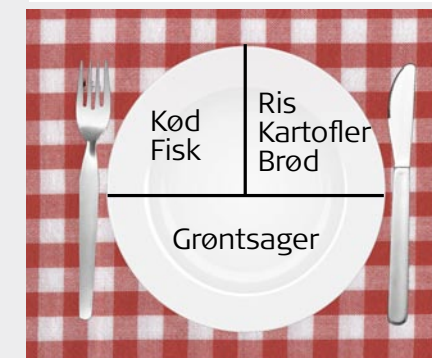
"Kunsten er at ændre medarbejdernes kostvaner langsomt", mener Marie. Der skal ikke ske revolutioner fra den ene dag til den anden, man kan jo starte i det små med f.eks. at erstatte den hvide ris med brune ris, servere fuldkornspasta, minimere fedtet og tilføje grøntsager til de varme retter.

Lær din sult – og mæthedsfornemmelse at kende

Maries råd til os medarbejdere, er at nøjes med én portion – og så at dele tallerkenen ind i tre felter, som vist nedenfor:



For en person, der ønsker at holde vægten.



For en person, der ønsker at tabe sig.

Når man vælger grøntsager, skal man foretrække de grove som løg, blomkål, kål, gulerødder, broccoli i stedet for vandholdige som agurk,

tomat, iceberg og ærter. "Før du går op og tager en portion mere, så mærk efter om du er mæt eller sulten" er Maries næste gode råd. "Mange er af os har glemt, hvordan det føles at være sulten eller mæt – vi spiser bare". Måden, hvorpå man kan lære sin mæthedsfornemmelse at kende, er ved at registrere sine sanser. Sanserne lukker ned, når man er mæt. Maden dufter ikke af så meget længere, mundvandet løber ikke længere og maden smager heller ikke helt af så meget, som da man var sulten.

"Min påstand er, at hvis man kender sin mæthedsfornemmelse, så kan man stort set spise alt", påstår Marie. "Så skal kroppen nok fortælle en, hvad man har brug for."

Ikke nok med ét stykke frugt

Ernæringseksperter roser buffeten for at have frisk frugt, hvorefter jeg fortæller hende, at frugten faktisk ikke er en del af buffeten, men kommer fra arbejdsgiveren, og at vi må tage et stykke om dagen. "Kun et stykke?" spørger hun med løftede øjenbryn. "Det ville jo være lækkert, hvis man opfordrede medarbejderne til at tage tre stykker frugt med sig til eftermiddagen." og det leder os over til spørgsmålet "Hvilke tilbud er der til mellemmåltider?" Ifølge Marie er mellemmåltiderne meget vigtige. De sikrer et stabilt blodsukker og sætter skub i forbrændingen. Marie anbefaler, at man som medarbejder husker selv at købe noget frugt med over til eftermiddagen. Vi snakker desuden om, at man måske skulle putte nogle sunde former for slik i automaten som f.eks. nødder eller tørret frugt.



Marie er glad for udbuddet af salater med grove grøntsager.

Hvem er Marie Steenberger?

Marie Steenberger er coach, ernæringseksperter og forfatter til en bog om mentalt vægttab, der udkommer i Januar 2009 gennem Politikens forlag. Hun er uddannet fra henholdsvis Manning Inspire, Suhrs Seminarium og Stresseksperterne. Marie Steenberger ejer firmaet Lifematters, hvor hun coacher og underviser i mentalt vægttab, optimal

ledelse og trivsel. Hun underviser desuden i sammenhængen mellem Diabetes Type 2 og mad. Marie Steenberger holder også foredrag for kommuner og virksomheder, der ønsker større trivsel og tilfredse medarbejdere. Hun har bl.a. arbejdet som programtilrettelægger, studieværtscoach og ernæringseksperter for DR, samt undervist i vægttab

og sundhed for mange forskellige firmaer. Hun deltager som ernæringsskole i efteråret i programmet "Comedy Kuren", der produceres af Nordisk Film.

Læs mere på www.mariesteenberger.dk ■