

Fed mad skaber farlige chauffører

Lastbilchauffører skal ledes ind på en sundere vej med mindre fedt kost. Det gavner både deres helbred og øger sikkerheden markant for alle andre i trafikken

Af Susanne A. Andersen

Mange stillesiddende timer bag rattet i træk kun afbrudt af hastige spisepauser på tankstationen med hapsdogs, cola eller fede fritureretter og tyk sovs. Det ødelægger helbredet hos mange lastbilchauffører. Samtidig gør den dårlige fysik dem farlige for deres medtrafikanter.

Men et nyt usædvanligt samarbejde baner vej for sundere kost for landets lastbilchauffører på tankstationerne, som er chaufførernes daglige kantine præget af fast food.

Opsigtvækkende forsøg viser, at chaufførernes helbred kan forbedres markant på få uger med bedre mad. Nok så vigtigt stiger chaufførernes reaktionshastighed med hele 16 procent. Altså 16 vigtige meters kortere bremselængde pr. 100 meter hos motorvejenes tungeste køretøjer.

Et nyt projekt SundVej, der blandt andet tæller en gruppe chauffører, har udviklet fedtfattige og velsmagende retter i emballage, som nemt kan håndteres i førerhuset.

- Alt for mange chauffører er alt for store. Den hurtige, men fede hapsdog sætter sit præg på krop og helbred. Vi har været med til at udvikle nogle sundere udgaver af populære retter, men med meget mindre fedt. Nu håber vi, at ideen vil brede sig, siger chauffør Anker Brink fra transportfirmaet SPF.

Han skulle selv for et par år siden midt i 40'erne have medicin for alt for højt blodtryk, som gør én træt og uopmærksom i trafikken. I stedet deltog han i et forsøg med sund mad.

- På bare 12 dage tabte jeg seks kilo og fik styr på blodtrykket uden medicin. Det åbnede mine øjne for, hvad maden betyder, siger Anker Brink.

I dag tilbyder rastepladsernes cafeteriaer mest fastfood med alt for mange kalorier. Men hos Shell er der

stor interesse for projektet.

- Lastbilchauffører er en vigtig kundegruppe for os. Selvom det kan koste os noget omsætning på fast food, så vil vi tilbyde en sundere kost, som samtidig gør dem mere sikre i trafikken, siger Shells repræsentant i projektet, områdechef Johann Wolff.

Med i samarbejdet er også fødevareproducenter, cateringfirmaer, producenter af emballage og tankstationsejere. Sammen har de udviklet »Build-a-meal«, hvor chaufføren selv samler alt det, han skal spise i løbet af dagen med et hovedmåltid og to mellemmåltider. Spiser han mere, ved han, at resten ryger lige på sidebenene.

- Det smarte er, at chaufførerne ikke skal læse om kalorier og fedtprocenter. De er bare sikre på, at de får en sund kost, siger sundhedskonsulent Malene Ejlersen fra HjerteForeningen.

Også fødevareminister Eva Kjer Hansen (V) ser store muligheder.

- Det spændende er, at chaufførerne både får det bedre, og at deres reaktioner styrkes til gavn for sikkerheden for os andre, fordi de bliver mindre trætte og kvikkere af sundere mad. Og så håber jeg, det får folks øjne op generelt for vigtigheden af sund mad fordelt over hele dagen, siger hun.

FAKTA

- De seneste år er der sket en markant stigning i antallet af overvægtige blandt voksne danskere. Det anslås, at 30-40 procent er overvægtige - mere end 1,3 millioner danskere.
- Undersøgelser viser, at der er en klar sammenhæng mellem uddannelsesniveau og svær overvægt, og at der er en meget større andel af svært overvægtige inden for transportsektoren.
- I 2008 blev 63 danskere dræbt, 156 alvorligt kvæstet og 165 lettere kvæstet ved i alt 1310 lastbilulykker.
- SundVej-projektet giver også chaufførerne mulighed for at få rørt sig med et motionskoncept »Fit-to-drive«, der kan passes ind i hverdagen og sikrer, at chaufføren kan få rørt kroppen uden at komme til at svede.



De nye danske patruljeskibe skal overvåge farvandene og hindre piraterne i at komme ind eller ud fra kysten.

Polfoto

Dansk knowhow skal bekæmpe skibspirater

Storstilet u-landsprojekt til flere hundrede millioner kroner skal munde ud i mere effektiv bekæmpelse af somaliske skibspirater ved de vestafrikanske kyster

Af Eva Damsgård

En flåde af spritnye patruljeskibe ved de vestafrikanske kyster skal hjælpe handelsflåden med at undgå den store plage: Somaliske pirater, der jagter millionindtægter ved at kapre skibe og tage søfolk som gidsler.

Med dansk maritim knowhow, design og eventuelt også bygning af patruljeskibene på danske værfter skal de vestafrikanske lande udstyres

med en effektiv kystvag. Det er et stortilet u-landsprojekt til flere hundrede millioner kroner, som ligger på tegnebrættet hos de danske skibsbredere, erfarer Ritzau.

Blandt andet har Tanzanias præsident Jakaya Kikwete været i København for at drøfte planerne med de danske initiativtagere, Danmarks Rederiforening, der også er i dialog om projektet med andre afrikanske landes ambassader. Projektet tænkes bl.a. finansieret af FN's udviklingsbistand.

Pirater flytter sig

Vicedirektør i Danmarks Rederiforening Jan Fritz Hansen bekræfter Ritzaus oplysninger. Han siger, at piraterne nu igen har flyttet deres aktiviteter ud i Det Indiske Ocean fordi det er blevet sværere for dem at kapre skibe i Adenbugten, der er godt bevogtet af krigsskibe.

- Vi ser, at kapringer og kapringsforsøg sker langt fra kysten, og det kan piraterne ikke uden deres moderskibe. Derfor er det vigtigt med nogle patruljeskibe, der kan overvåge farvandene, hindre piraterne i at komme ind eller ud fra kysten og melde om moderskibenes positioner, siger Jan Fritz Hansen.

Positiv modtagelse

Vicedirektøren oplyser dog, at de vestafrikanske lande overvejende er positive overfor planerne, og at Tanzanias præsident har oplyst, at søfartstransitten til hans land er vigtigere end landbruget. Det er tanken, at patruljeskibene fra nabolandene til Somalia også skal kunne operere ved Somalias kyster.

Ved brug af dansk knowhow, design og en mulig bygning af patruljeskibene på danske værfter, kan der angiveligt

være muligheder for det gamle Lindøværft, der nu er omdannet til industripark samt en række danske underleverandører til den maritime industri. Det er endvidere tanken, at danske maritime fagforeninger skal bidrage med at oplære afrikanerne i at håndtere skibene.

Vicedirektøren vil ikke svare konkret på, hvor mange patruljeskibe, det drejer sig om eller hvor mange hundrede millioner kroner, projektet ventes at koste. Men han siger:

- Man kan få en del skibe for en milliard kroner.

Mange kapringer

Handelsskibe fra danske rederier har adskillige gange været kapret af somaliske pirater, der har holdt skibe og søfolk tilbage i flere måneder, og endnu flere skibe har været udsat for kapringsforsøg. Det

har indtil videre kostet de danske rederier mere end en halv milliard kroner at sikre sig mod piratangreb.

I Adenbugten ved Somalias nordkyst sejler fire-fem danske skibe igennem i døgnet, og de benytter sig af den sikkerhed, som den internationale flåde har bygget op med bl.a. konvojsjælds og overvågning. Nogle nationers krigsskibe sætter desuden bevåbenede soldater om bord på handels-skibene.

Udover initiativet med at hjælpe de vestafrikanske lande med opbygningen af en effektiv kystvag, har skibsbredere også taget andre metoder i brug. De vil støtte humanitært hjælpearbejde i det uroplagede Somalia, blandt andet dansk-drevne skoleprojekter, der kan lære unge somaliere, at der er andre veje frem i livet end at blive pirat. Dem har bl.a. den danske hjælpeorganisation Red Barnet nogle stykker af.

Kvickly Silkeborg - Søndag-Lørdag

PRISBOMBEN TIL ALLE MED MEDLEMSKORT

Er du ikke medlem, så bliv medlem i varehuset allerede i dag eller tilmeld dig via www.kvickly.dk/blivmedlem

MEDLEMSPRIS
23⁰⁰
MEDLEMSRABAT
13⁰⁰

Klementiner

Spanien, kl. 1. Kg-pris 7,67. Pris ikke-medlemmer 36,00

Ugens

COOP

Tilbuddet gælder til og med lørdag - så længe lager haves

kup

LEVEBRØD RUGBRØD

Kornegrov eller gulerødsrugbrød
620-950 g. Kg-pris maks. 14,52

MAX 2% FEDT
MIN 8% KOSTFIBRE

9,-

SPAR 7⁹⁵

Tuborg Julebryg

20-30 x 33 cl
Literpris maks. 15,14 + pant
Frit valg

20 dåser eller
30 flasker
99⁹⁵



VED KØB AF FLERE END 10 FLASKER
PR. KUNDE PR. DAG, ER PRISEN OP
TIL 21,95 + PANT PR. FLASKE



5 flasker

54⁹⁵

Coca-Cola sodavand

Flere varianter 5 x 100-150 cl. Literpris
maks. 10,99 + pant **Frit valg**

Husk søndagsåbent

Kvickly

Søtorvet - 8600 Silkeborg

Tlf. 87 22 51 00

ÅBNINGSTIDER

Man.-fre. kl. 9-20

Lørdag kl. 8-17

Søndag kl. 10-17

ALTID 2 TIMERS GRATIS PARKERING
PÅ KVICKLYS P-PLADS

Parkerer du på Søtorvet,
så husk ved køb på min. 50 kr. i Kvickly
refunderer Kvickly 1 times p-afgift,
mod aflevering af parkeringsbillet.

