

Fed mad skaber livsfarlige chauffører

KOSTOMLÆGNING: Nyt projekt skal indføre sund mad i lastbilernes førerhuse

DANMARK: 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.

Mange stillesiddende timer bag rattet i træk kun afbrudt af hastige spisepauser på tankstationen med hapsdogs, cola eller fede friturer 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 vi-

» På bare 12 dage tabte jeg seks kilo og fik styr på blodtrykket.

ANKER BRINK, lastbilchauffør.

ser, 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.

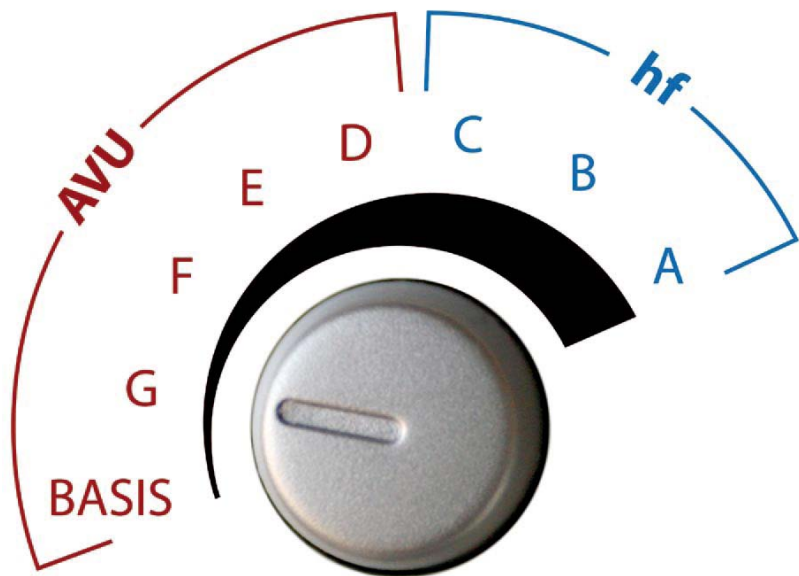
Tårnhøjt blodtryk

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



HURTIGT OG nemt - men ikke befordrende for trafiksikkerheden.

Arkivfoto



**SKRU OP
for din uddannelse**

VUC
Nordjylland

Mere information: Aalborg 7023 4646 - Hjørring 9623 1500 - Frederikshavn 9842 8788
Jammerbugt 9823 1188 - Hobro 9852 4077 - Aars 9862 3455 - Hadsund 9857 4166

www.vucnordjylland.dk

» Det spændende er, at chaufførerne både får det bedre, og deres reaktioner styrkes til gavn for sikkerheden for os andre.

EVA KJER HANSEN, fødevareminister.

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 idéen 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.

Build-a-meal

Med i samarbejdet er også fødevareproducenter, cateringfirmaer, producenter af emballage og tankstations-ejere. 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 Ejlertsen fra Hjerteforeningen.

Begejstret minister

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 kvikke-re af sundere mad. Og så håber jeg, det får folks øjne op generelt for vigtigheden af sund mad fordelt over hele dagen, siger hun.

/ritzau/

FAKTA

FAKTA OM KOST OG FÆRDELSSIKKERHED

- 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 svær overvægt indenfor 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 chaufføren kan få rørt kroppen uden at komme til at svede.
- Kilder: Vejdirektoratet, Sundhedsstyrelsen og ritzau.