

## Motion till riksdagen 2005/06:A303

av **Inger Jarl Beck och Anita Jönsson (s)**

# Lunch och stress

## Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som i motionen anføres om normbildning vad gäller raster och måltidspauser på arbetsplatser.
2. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som i motionen anføres om schemareglering för arbetsmåltid.
3. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som i motionen anføres om forskning kring kopplingen återhämtning, näring, stress och ohälsa på arbetsplatserna.

## Motivering

I dag präglas arbetslivet av en ständig tillgänglighet. Mobiltelefoner, e-post och bärbara datorer gör att jobbet alltid är inom räckhåll. Samtidigt har ord som "flexibilitet", "slimmade organisationer" och "hårda effektiviseringar" blivit en del av vårt språk, och formar således också vår uppfattning om arbetsklimat och förväntningar på arbetsprestation. Människor känner en ökad stress i vardagen, livet blir ett ständigt pusslande för att få tiden att räcka till och känslan av att fritiden minskar blir allt starkare.

En effekt av ett mer stressat och hektiskt arbetsliv är att kompensera tidsbrist genom att skära ned på raster. Lunchen är kanske den rast som blivit mest lidande, samtidigt som det är den viktigaste rasten under arbetsdagen.

I dag är genomsnittslängden för en lunchpaus i Sverige 36 minuter. Denna dryga halvtimme ska inte enbart räcka till att tugga och svälja maten, utan innefattar också tiden till och från matplatsen. Enligt en undersökning gjord av Lunchfrämjandet har nästan var tredje yrkesarbetande person kortat sin lunch under de senaste fem åren, och mer än hälften tar en lunchpaus som är 30 minuter eller kortare. Kvinnorna har skurit ner mest på lunchpauserna. Var femte kvinna, men bara var tionde man, sa att de tog mycket kortare lunchraster.

## Fel! Okänt namn på

När det gäller arbetsmåltiden har offentligt anställda sämre villkor än de som jobbar i den privata sektorn. En undersökning gjord av LUI Marknadsinformation visar att de oftare har kortare pauser för måltid: 41 procent av de offentligt anställda har mindre än 31 minuters måltidspaus. Det är dubbelt så många som i den privata sektorn där siffran ligger runt 20 procent. Utöver kortare måltidspaus är det arbetsschemat eller arbetsuppgifterna som styr måltidstillfällena för offentligt anställda snarare än andra faktorer som hungerbehov eller klockslag.

Lunchen fyller tre viktiga funktioner som lätt går förlorade i ett arbetsklimat präglad av snabba ryck och ökade prestationskrav. Lunchen ger näring, social samvaro och en behövlig paus från arbetet. Framför allt den sociala samvaron, som är av stor vikt för att en person ska trivas på sin arbetsplats, blir lidande av korta luncher.

Men den kanske allvarligaste konsekvensen av kortare luncher har upptäckts relativt nyligen, nämligen ökad risk för infarkt. Forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg har i en jämförelse av lunchkulturerna i Frankrike och Sverige funnit ett samband mellan korta lunchraster och hjärt-kärlsjukdomar.

I Frankrike är det inte ovanligt att man tar god tid på sig under lunchen, medan vi försöker hinna med samma procedur på en halvtimme. Att hasta i sig maten innebär att blodsocker och insulin inte kommer i paritet: insulinet hinner inte med att signalera en mättnadskänsla när blodsockret höjs snabbt, och risken finns att man äter för mycket eller för lite. En snabb lunch innebär också en utsöndring av stresshormoner, vilket påverkar ämnesomsättningen kraftigt och ökar risken för hjärtinfarkt.

Det finns med andra ord flera negativa folkhälsoaspekter i utvecklingen mot allt kortare luncher. Aspekter som utöver den personliga skada som åsamkas individen också medför en stor ekonomisk belastning för samhället på sikt.

Mycket klokt om maten på arbetsplatsen tas upp i Livsmedelsverkets och Statens folkhälsoinstituts handlingsplan "Så kan hälsan i Sverige främjas och övervikt förebyggas – 79 samlade insatser för att vi ska äta bättre och röra oss mer". Där är dock tiden för matpaus inte upptagen som något problem. För att ändra på den utveckling som motionen berör krävs ändringar både när det gäller attityder – idag känner många att de inte vill ta längre lunch när deras arbetskamrater inte gör så – samt eventuellt en schemareglering. För att fastlägga hur viktig lunchen är för en persons välbefinnande på sin arbetsplats bör forskningen även i fortsättningen utvecklas inom området.

Stockholm den 29 september 2005

*Inger Jarl Beck (s)*

*Anita Jönsson (s)*