

Kan storleken på tallriken avgöra vad vi lägger på den?

Övervikt och fetma, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och cancer är idag vanliga och allvarliga folkhälsosjukdomar. De kan i stor utsträckning styras av vår livsstil, där våra matvanor är något vi själva lätt kan påverka. Även om både portionsstorlekarna och andelen energirika livsmedel, med stort fokus på fett och socker, har ökat inom offentlig måltidservering under senare tid, finns det många fler faktorer som påverkar hur mycket mat vi lägger på tallriken och hur mycket kalorier vi får i oss.

En rad studier har visat att distraktionsfaktorer såsom tv-tittande eller närvaro av andra människor under måltiden, typen av och storleken på kärl och behållare, serveringssätt- om man får ta själv eller om någon annan lägger upp, och preferensen av mat påverkar hur mycket vi äter. Andra undersökningar har visat att en stor andel människor konsumerar mer mat från en större tallrik. Därför rekommenderar många viktiga organisationer och dietprogram världen över att man ska använda små tallrikar för att få kontroll över portionsstorleken. Senare forskning på området har dock visat motsägelsefulla resultat, där man inte sett någon påverkan alls vid ”vanlig” mat, ofta serverat i små bufféer, men tydlig påverkan av tallriksstorleken på ”utrymmesmat” såsom glass, popcorn och godis.

Mer fokus borde dock ligga på *vad* som ligger på tallriken och inte bara *hur mycket*. Därför gjorde Libotte, Siegrist & Bucher en studie i Zürich 2014, där de undersökte hur 83 personer individuellt serverade sig själva en lunchbuffé med noga utvalda ohälsosamma och mer hälsosamma maträtter, som representerade delar från hela den schweiziska matpyramiden. Hälften av deltagarna fick en standardtallrik med 27 cm i diameter, resterande en stor tallrik med 32 cm i diameter. Resultatet visade ingen signifikant skillnad i totalt energiintag mellan de olika tallriksstorlekarna, inte heller någon skillnad i andelen energi från kategorierna sötsaker och läsk, olja och fett, protein, stärkelserik mat och frukt. Däremot hade de med stor tallrik serverat sig själva en signifikant större mängd grönsaker, framför allt sådana som serverades som en del i maträtten.

En anledning till detta kan vara att folk har större medvetenhet om att de serveras kaloririka livsmedel som stärkelse och kött, än kalorifattiga livsmedel såsom grönsaker. Om de har mer plats på tallriken fyller de ut denna med mer grönsaker, för att inte påverka energiintaget. Detta förklarar också varför det totala energiintaget inte påverkas, trots större mängd mat på tallriken.

Att minska tallriksstorleken verkar alltså inte ha någon effekt på minskat energiintag - däremot kan en större tallrik vara ett enkelt och billigt sätt att öka grönsakskonsumtionen och därmed få mer hälsosamma matvanor. Även om det känns som en simpel lösning på problemet, borde alla tips och knep som kommer fram användas. Kan man göra någonting för att få trenden med övervikt och fetma att ändra riktning, ska det uppmärksammas.

Vid närmare eftertanke har ofta skolbespisningen väldigt små tallrikar. Kan det vara en orsak till att många barn är dåliga på att äta grönsaker? Tveksamt. Mycket handlar om inställning och vanor hemifrån, att man kan tvingas äta sådant man först inte tycker om. En dag ändrar man

oftast uppfattning. Förhoppningsvis kommer det en dag då många även ändrar uppfattning om godis, chips och andra söta och feta livsmedel. Ser man den typen av energitillförsel mer som ett njutningsmedel någon gång ibland, istället för något man äter för att bli mätt eller bara av ren vana – spelar det ingen roll hur stor eller liten tallrik man har att lägga maten på. Ser man dessutom till att röra på sig någon gång ibland, kommer övervikt, fetma och deras efterföljande sjukdomar bli ett allt mindre problem. För det är ett problem som måste bli mindre, om det här människosläktet ska överleva över huvud taget.

Referens: Libotte, E., Siegrist, M., Bucher, T. (2014). The influence of plate size on meal composition. Literature review and experiment. *Apetite*, 82(2014), 91-96

Skribentporträtt

Julia Englund
julia.englund88@gmail.com
073-056 48 54

Jag valde att skriva om tallriksstorlekar för att jag själv har en känsla av att jag äter mer då maten serveras på en stor tallrik. Att komma till en fin restaurang som bara har en liten klick mat i mitten på tallriken, känns vid första anblicken ganska snålt. Jag kommer ändå på mig själv varje gång att det räckte ju faktiskt ganska bra. Det är intressant hur man kan "lura ögat" för att det är en stor tom yta.

Jag hoppas att studiens slutsats, att en större tallrik leder till en större konsumtion av grönsaker, stämmer överens med verkligheten. Det är något som skulle vara positivt för de allra flesta, både för att få i sig mer vitaminer och mineraler och samtidigt minska det totala kaloriintaget som för många är en nödvändighet. Kanske kan de offentliga myndigheternas rekommendationer som nämns i texten i framtiden helt skrivas om?

Mina planer för vad som händer efter examen är fortfarande ganska öppna och oklara. Till en början tror jag att det är bra att skaffa erfarenhet "från golvet", för att se hur det fungerar praktiskt i köken innan man eventuellt kan få en befattning som chef eller på annat sätt planera verksamheten. Då jag inte har någon sådan erfarenhet, blir det en bra start. Jag tycker även att det är intressant med egenkontrollprogram och hygienregler, så kanske kan det vara något att arbeta med längre fram.