

Sunde fødevarer til mennesker med diabetes

Analyse af oplevelse og anvendelse af Indkøbsguiden – en receptionsanalyse

Den nationale diabetesbehandlingsplan
Satspuljeaftale for sundheds- og ældreområdet 2017-2020
Initiativ 4: Sunde fødevarer til mennesker med diabetes

December 2020

Analyse af oplevelse og anvendelse af Indkøbsguiden – en receptionsanalyse

Receptionsanalysen blev foretaget af Rådet for sund mad i et samarbejde mellem Diabetesforeningen, Sundhedsstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og Naja Bonde Sørensen, stud. professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

Formål

Formålet med receptionsanalysen er at undersøge, hvordan indkøbsguiden blev modtaget, opfattet og anvendt, og om det hjælper mennesker med diabetes til at foretage sundere valg i praksis.

Fremgangsmåde

For at indsamle empiri til receptionsanalysen blev der udarbejdet to interviewguides; én til målgruppen 'ernæringsprofessionelle' og én til målgruppen 'mennesker med diabetes'.

Interviewstruktur

- Indledende rammedannende spørgsmål
- Øvelser, uden anden information end beskrevet nedenfor:
 - Mennesker med diabetes: Køb ind til 'et måltid' til to personer for max 200 kr. med udgangspunkt i Indkøbsguiden.
 - Ernæringsprofessionelle: Hvordan ville du vejlede mig i Indkøbsguiden?
- Opfølgende spørgsmål, omhandlende respondenternes oplevelse og brug af Indkøbsguiden.

Respondenter

Samtlige respondenter, både ernæringsprofessionelle og mennesker med diabetes, havde set og havde erfaringer med Indkøbsguiden. Respondenterne omfattede fem ernæringsprofessionelle, der bl.a. arbejder med at rådgive borgere med diabetes, samt fire mænd i alderen 38-75 år og en kvinde på 65 år, der alle lever med type 2-diabetes og har gjort det flere år.

Analyse

Hvert enkelt interview blev transskriberet detaljeret, for derefter at blive analyseret ud fra den multidimensionale model, som har fokus på henholdsvis motivation, forståelse, konstruktion, holdning og handling .

Samtlige opsamlings er ledsaget af et citat fra respondenterne.

1 | En receptionsanalyse er en kvalitativ metode til at undersøge et medie , samt modtagerens forståelse og opfattelse af mediet. En receptionsanalyse beskæftiger sig derfor med, hvordan mediet fortolkes¹ .

Øvelse Indkøb til 'et måltid'

Informant 1

Indkøbt: Solgryn (700g), lakseportioner (225g), tatar (180g), økologisk Thiese Jersey minimælk, jordbærskyr (400g), 2 x tomat, porrer, Coop smørbart (250g), rucolasalat, xtra kryddersild, økologisk agurk, økologiske æg (10 stk.), Coop soft loop bag (rugbrød?)



Informant 2

Indkøbt: 2 x tatar (2 x 180g), Kraftben (frost), blåmuslinger, Herregårdsrødkål (720g), økologiske æg (10 stk.), skovbærskyr, minimælk, Coop røget filet (pålæg).



Informant 3

Indkøbt: Coop bio T-shirtpose, Økologisk Thiese Jersey minimælk, Knorr fuldkornslagsagne, Cheasy revet mozarella ost (13% fedt), hakket oksekød 4-7 % (450g.), Måltidssalat med grønkål og quinoa.



Informant 4

Indkøbt: Blommetomater (500 g.), blåbær (125 g.), økologiske gulerødder (800 g.), økologisk icebergsalat, økologiske løg (750 g.), Budget coleslaw (400 g.), kylling filet (600 g), Green C kokosolie, Wasa Sport+, Pepsi Max + pant C, bærepose (stor).



Informant 5

Indkøbt: 2 x avocado, laksestykke (400 g.), økologisk hvidløg, økologisk rød peber, 5 x økologiske bananer, cherrytomater, økologisk agurk, Icebergsalat, Store rejer (400g.).



Opsamling på indkøbsøvelsen og interview med mennesker med diabetes

Som det kan ses af indkøbene, er der meget forskellig opfattelse af, hvad 'et måltid' er. Hvor den gængse ernæringsprofessionelle reference er 'Y-tallerkenmodellen', bliver der i indkøbene komponeret forskellige variationer 'et måltid'. Dette kan skyldes, at øvelsen ikke blev introduceret grundigt nok, eller at respondenterne købte ind efter, hvad de ellers havde i køleskabet og på den måde forsøgte at skabe et måltid suppleret af de indkøbte fødevarer.

Respondenternes indkøb matcher Indkøbsguidens anbefalinger.

"Godt. Hvordan brugte du Indkøbsguiden?"

"Jamen jeg så efter hvad det er [...] vigtige af næringsstoffer, og sådan nogle ting. Altså især laks, det er godt.

(Informant 5)

"Hvordan brugte du Indkøbsguiden?"

"Jamen jeg besluttede mig for, hvad det var for en ret, jeg ville prøve se om jeg kunne bruge den til at finde. Og så så kiggede jeg i [...] så gik jeg derhen, hvor jeg vidste jeg kunne finde ingredienserne, der var til den ret, og så kiggede jeg på den, og så valgte jeg ud fra fedtprocenten, bl.a. under, og de der mærker – nøglehulsmærket og fuldkornsmærket [I: Ja], og det var egentlig meget fint. Der var, især da jeg skulle finde færdigsalaten, der blev jeg lidt overrasket over, at en af dem fedtmæssig var [...] var over det guiden anbefaler, så der var den faktisk en rigtig fin hjælp [...] Med der var et forslag til, hvad man skal holde sig under [I: Ja] på fedtet, såååå det var fint."

(Informant 3)

Størstedelen af respondenterne fortalte selv, at de er opmærksomme på fedt- og sukkerindhold, og en enkelt lader sig guide af Nøglehulsmærket. Respondenter købte, hvad de plejer, og at deres indkøbsvaner generelt ikke har ændret sig markant efter deres diagnosticering.

"Nej. Neej. Nej. Jeg burde osv., [...] men det ikke rigtigt. Jeg ville lyve, hvis jeg sagde [I: Og det kan vi jo ikke have *griner* det. Nej." (Informant 2)

"I starten, ja. Men efterhånden som der kom styr på det, og jeg blev velbehandlet, så er det lige som om, at det der lidt mere akutte [...] hvor man virkelig skal tage sig sammen, og sådan noget, den glider lidt i baggrunden [I: Ja], og så ryger man lidt ind i de dårlige vaner igen faktisk" (Informant 3, respondent med diabetes)

"Nej, jeg er sådan i træning i det [...] Så jeg ved, hvad jeg skal købe." (Informant 5)

Den efterfølgende drøftelse afdækker, at der hos nogen godt kunne opstå lidt usikkerhed omkring, hvordan billeder og tekst skal forstås. Flere ville gerne have mere information om de enkelte fødevarer kategorier.

"Er det noget, du synes, du kunne have manglet? Nogle måske lidt [...] forklaringer?"

"Ja." efterfulgt af "fordi, nu står der bare [...] "mælkeprodukter" [...] altså så ved man godt, sødmælk eller skummetmælk, så er det nok skummetmælk, man skal vælge. Altså jeg ved godt, det billede var der af skummetmælk, [...] [I: Ja], men der findes mange slags mælkeprodukter (Informant 4).

"Jeg synes nok, der var noget med fisk. Hvis man så oppe under fisk, der *peger på indkøbsguiden*, så kunne man jo ikke rigtig finde ud af [...] hvad det skulle være. Noget laks, ikke?" efterfulgt af "Og så kiggede jeg, og der er jo så altså dåsemad og det der forskellige. Men der er jo også det der, der stod jo ligesom ikke rigtig noget. "Vælg friske, frosne, konserver og fiske [...] pålæg" *læser op fra guiden*. Der står jo ikke noget om, hvad er den fedeste fisk, osv." (Informant 2).

En enkelt oplevede, at der var nogle kategorier, de manglede anbefalinger for, eksempelvis ris og pasta.

“Der mangler lidt omkring pasta. Jeg tror, rigtig mange mennesker de bruger pasta i løbet af ugen, så hvis man kunne få lidt med omkring pasta, og så færdigretter” (Informant 3).

En enkelt har svært ved at finde et anbefalet produkt.

“Den er [osten...] det umuligt næsten at finde en til 17% [...] og det gør jeg heller ikke i dagligdagen, der har [...] køber jeg denne her på 20-25” (Informant 1).

Generelt er respondenterne tilfredse med guiden og dens udformning især illustrationerne.

“Altså jeg synes, den er flot, og den fylder ikke så meget. Det er det’ det handler om.” (Informant 5)

“Det ville være mega fedt at have den digitalt i en app f.eks [I: Ja], det kunne jeg godt bruge, men altså den er selvfølgelig også handy, og jeg er også med på, at målgruppen [...] er måske nogle gange lidt ældre end mig [I: Ja], og [...] så der kan være noget med, at der er det rart at have [...] noget fysisk i hånden [I: Ja]. Men jeg kunne vildt godt bruge den som en guide [...] digitalt.” Interviewer: “Den, jeg tror faktisk også den ligger scannet ind, men hvis I ikke bliver gjort opmærksom på det, så er det jo lidt svært at finde?” Informant: “Ja. Altså det var jeg faktisk f.eks. ikke klar over [I: Nej], og jeg har jo, hvad hedder det, været med i Diabetesforeningen i mange år efterhånden [I: Ja?]. Det havde jeg ikke lige lagt mærke til” (Informant 3)

2 | 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs, 2/5 brød, kartofler, ris og pasta, 2/5 grøntsager – gerne to forskellige slags eller frugt. Og for den kolde mad eks frokost; brød, grønt, pålæg, fisk og frugttolkes¹.

Opsamling på øvelse og interview med ernæringsprofessionelle

Øvelsen med de ernæringsprofessionelle var meget kort, idet flere angav, at de ville gribe det an på en anden måde. Flere ville tage udgangspunkt i en kostanamnese og en indledende snak om, hvor den aktuelle eller konkrete udfordring er og rådgive ud fra dét. Indkøbsguiden kan her komme i spil som et støtteværktøj, hvor flere plukker i den, alt efter hvor de oplever, det er relevant og giver mening for det enkelte menneske.

"...Men så ville jeg typisk gå ind i de kategorier, som kunne være relevante, og som vi har berørt, hvor der kunne være [...] kunne vi sige [...] forbedringspotentiale i forhold til kost og ernæringsanamnesen." (Informant 5)

Ernæringsprofessionelle giver derfor ikke som udgangspunkt en dybdegående introduktion til hele Indkøbsguiden, men fremhæver styrken i, at Indkøbsguiden indeholder billeder.

"...gennemgår en kostanamnese og finder ud af, hvad patienten spiser først, og så derfra af så kan patienten sige "hvad skal jeg så spise" og så kan man måske sidde og tale lidt om hvad, og her kan Indkøbsguiden måske være meget god til lige og [...] og gøre det hele lidt mere visuelt, ikke?" (Informant 4).

"...Jamen jeg oplever den rigtig god i forhold til [...] til borgere med anden etnisk baggrund, især, fordi der er billeder på (Informant 3).

De ernæringsprofessionelle mener, at Indkøbsguiden har nogle mangler:

"...det er tit noget, vi bliver spurgt om 'hvad for noget snacks er relevant for os' og 'hvad er det, vi må?' og 'hvad er det, vi ikke må?'. Fordi der er jo rigtig mange diabetikere, de bliver jo ved med at snakke, og gerne vil have egentlig [...] sukkersøde ting, eller ting, de vil gerne have ting som er alternativer til det, de egentlig har spist før..." (Informant 2).

...men i forhold til [...] mængder, kunne man måske godt, man kunne måske godt have tallerkenmodellen på den (Informant 2).

"Jeg nævner nøglehulsmærket for mine patienter [I: Ja], men jeg har det ret svært med, altså denne her nyeste indkøbsguide, fordi at jeg i rigtig, rigtig, rigtig mange år har brugt Diabetesforeningens Indkøbsguide, og i sin tid lavede jeg min egen Indkøbsguide, når man har diabetes, for jeg har et problem med nogle af de grænser der er på Indkøbsguiden, og jeg har et rigtigt stort problem med at der står sukkerarter, hvilket er noget jeg aldrig snakket med mine patienter om [I: Ja], for vi snakker kulhydrater, vi snakker aldrig om sukkerarter. Så jeg ville nævne nøglehulsmærket, som et nemt nudge til at handle sundere varer, men jeg [...] jeg bruger den ikke. (Informant 1).

Flere ernæringsprofessionelle er dog overordnet tilfredse med guiden.

"Altså jeg synes faktisk, at det er et meget godt hjælperedskab, fordi det viser nogle forskellige fødevarer, og det [...] det gør meget sådan [...] jeg synes, der er mange patienter, der måske starter lidt ud med at sige, altså de kan føle sig sådan lidt begrænsede, og jeg synes egentlig, at det illustrerer meget godt, at man må få det samme mad, men det bare [...] måske er lidt mere magert og lidt mere fiberrigt, og [...] Så jeg synes egentlig, på den måde at den er, altså jeg synes faktisk den er meget god til at vise denne der variation [...]" (Informant 4, ernæringsprofessionel).

Opsamling - samlet

Overordnet set anvender ernæringsprofessionelle Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoer som anvisning til det sundere valg. Hverken de ernæringsprofessionelle eller respondenter med diabetes anvender Indkøbsguiden konsekvent i deres rådgivning eller i indkøbs-situationen. Nogle sundhedsprofessionelle oplever, at guiden ikke matcher de kriterier, som de rådgiver, og er på den måde ikke altid relevant. Dermed er det usikkert, om mennesker med diabetes får en grundig introduktion og forklaring på, hvordan Indkøbsguiden i sin helhed kan anvendes.

Begge typer af respondenter fremhæver, at billederne er en styrke, men som en respondent udtrykker det, kan det også lede til lidt forvirring som kræver vejledning.

M: Så kunne man selvfølgelig godt sige, at når du nævner dit [...] brød om morgen, så [...] er det, hvor mange fibre er der så i? og kigger du nogensinde efter de og de mærker, og så kan de måske sige "Ja, men det er altid mørkt" eller "Nej, men jeg har ikke lige været opmærksom på, hvad det er for et mærke, men jeg ved måske godt, måske burde det være det grove knækbrød, frem for det fine" eller et eller andet. Og så kan man så tage den frem. Men det er det, så kan man godt nogle gange blive sådan lidt "hov, jeg bruger ikke lige vikingrugbrød, jeg bruger en anden type". Hvor man så siger "jamen det jo bare nogle eksempler på [...] fødevarerne, det er ikke ensbetydende med at [...] at det skal være lige præcis de pakninger der er i indkøbsguiden [...].
(Informant 4, ernæringsprofessionel).

Respondenternes udtalelser viser, at for at kunne udnytte Indkøbsguidens fulde potentiale skal der altså være en bedre overlevering mellem de forskellige led; Fra udvikler af Indkøbsguiden til ernæringsprofessionel – hvad er ræsonnementet bag anbefalinger. Og fra ernæringsprofessionel til mennesker med diabetes – hvordan kan du lade dig guide til det sundere valg. Indkøbsguiden har formentlig et større potentiale, hvis den introduceres til mennesket med diabetes tidligt i sygdomsforløbet, fordi det er her, respondenterne angiver, at de var mest åbne over for ny viden, hvor Indkøbsguiden kan bidrage som støtteredskab i de første kompetencegivende settings.

Ændringer

Respondenterne peger på, at Indkøbsguiden kan blive mere anvendelig i praksis, hvis en række ændringer bliver en del af Indkøbsguiden.

- Fødevarekategorier, som minder om hinanden og har samme anbefaling, kan rykkes sammen.

"...og jeg synes også godt, at kød og kødpålæg [...] altså det er jo samme [...] samme anbefaling, ikke?" (Informant 3, ernæringsprofessionel).

- Tilføjelse af fødevarer kategorier, fx plantebaserede produkter, convenience, pasta og ris, laktose-fri produkter samt 'søde sager' (slik, chokolade, kage, müslibarer, etc.).

"Mange spørger til de laktose-fri produkter" (Informant 5, ernæringsprofessionel).

- Tilføjelse af Y-tallerkenmodellen.
- Oplysning om, at fødevarerne ikke garanterer stabilt blodsukker eller vægttab, og at man kan kontakte ernæringsprofessionel, hvis man har brug for vejledning.

"der står bare 'Se efter mærkerne [...] de hjælper dig med at finde sundere varer'. Men det er jo ikke lig med, at de bliver [...] velbehandlede i deres diabetes eller [I: Nej] [...] reguleret deres vægt. [...] og så kunne man godt lige have sådan en lille "husk at tal med din diætist, hvis du *griner* har yderligere spørgsmål [I: Ja] til din dagskost eller et eller andet" (Informant 4, ernæringsprofessionel).

- Flere informationer om fødevarerne og oplysninger om at fødevarerne på billederne er eksempler og ikke er sponsorerede.

"..og så er der så tit nogen der tror, der spørger om den er sponsoreret. Fordi der er så mange mærker på" (Informant 5, ernæringsprofessionel).

Konklusion

Indkøbsguiden er et overordnet godt støtteværktøj, som kan supplere den ernæringsprofessionelles rådgivning og støtte mennesker med diabetes i indkøbssituationen. I ultimo 2020 er Indkøbsguiden distribueret i 107.000 eksemplarer fra Diabetesforeningen og Komiteen for Sundhedsoplysning. For at udnytte det fulde potentiale foreslår respondenterne ovenstående ændringer indarbejdet i en potentiel relancering. Helt overordnet er det dog afgørende, at mennesker med diabetes bliver introduceret og rådgivet i, hvordan guiden kan anvendes, og at den introduceres kort efter diagnosetidspunktet. I det nedenstående er anført den Q&A, som er anført der, hvor Indkøbsguiden bestilles og præsenteres

Q: Hvem er målgruppen for Indkøbsguiden?

A: Målgruppen for den nye indkøbsguide er, foruden mennesker med diabetes, også ernæringsprofessionelle, som fx kliniske diætister og andre ernæringsprofessionelle, som kan bruge guiden i deres rådgivning og vejledning af mennesker med diabetes. Derudover kan praktiserende læger, fodterapeuter og andre, som er i kontakt med mennesker med diabetes, bruge guiden til at informere om sundere mad- og drikkevarer.

Q: Hvad kan jeg bruge Indkøbsguiden til?

A: Indkøbsguiden er en hurtig rettesnor, der indeholder fotos af dagligvarer, som vi kender fra supermarkedernes hylder. Varerne er inddelt i 17 fødevarergrupper, bl.a. mælk, ost eller pålæg, som gør det nemt at bruge guiden. Under hvert foto af en vare er angivet, hvor meget fedt, sukker, sukkerarter og kostfibre, varen bør indeholde for at være et sundere valg.

Q: Skal jeg købe præcis de varer, der er billeder af?

A: Nej, billederne viser blot et eksempel på den type vare, der kan vælges i pågældende kategori. Det vigtige er at være opmærksom på anbefalingen for fedt, sukkerarter, sukker og kostfibre og at sammenligne med næringsdeklarationen på den vare, du ønsker at købe. De afbillede varer er købt i forskellige butikskæder, så der forhåbentligt er genkendelige varer for alle, uanset hvor man køber ind.

Q: I guiden optræder der økologiske varer – skal jeg købe det?

A: Nej, ikke nødvendigvis. I valget af fødevarer er der lagt vægt på, at det er dagligdagsvarer, som kan findes i mange forskellige butikker. Når danskerne køber ind, er ca. 13 % af varerne økologiske, og det afspejler varerne i Indkøbsguiden.

Q: Der er en gennemgående anbefaling af fedt – hvorfor det?

A: Fødevarestyrelsen anbefaler at spise mindre mættet fedt fra f.eks. kød, pålæg og mejeriprodukter. Denne anbefaling afspejler sig i anbefalingerne.

Q: I den første udgave af Indkøbsguiden var der nogle lidt andre anbefalinger – hvad er årsagen til ændringerne?

A: Indkøbsguidens anbefalinger knytter sig, for de fleste kategorier, i kriterierne for Nøglehulsbekendtgørelsen, og dermed opstår der ændringer fra tidligere version.

Q: Hvad betyder sukkerarter?

A: Sukkerarter er en angivelse af tilsat sukker og evt. naturligt forekommende sukker i et produkt, f.eks. hvis et produkt indeholder frugt.

Q: Hvorfor anbefales det at drikke læskedrikke med kunstige sødestoffer?

A: Fødevarestyrelsens anbefaling 'Drik vand', gælder for alle. Vil man gerne have 'smag' i sin drik, kan drikke uden tilsat sukker være en mulighed.

Q: Kan jeg spise alt, hvad jeg vil, af de afbillede varer?

A: Guiden er en hjælp til at købe de sundere produkter. Det er dog stadig vigtigt at have fokus på Fødevarestyrelsens anbefaling: 'Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.

Q: Jeg kan ikke se nogle af de varer, jeg plejer at spise fx pitabrød og hummus. Hvad med dem?

A: Tag udgangspunkt i anbefalingerne for den enkelte fødevarerkategori fx brød og pålæg og sammenlign næringsdeklarationen med den vare, du plejer at spise.

Q: Hvad med pasta og ris?

A: Spis gerne pasta og ris – vælg varianter med Fuldkornslogoet.

Forklaringer og referencer

¹Schrøder, K. C. (2001). Generelle aspekter ved mediereception: et bud på en multidimensional model for receptionsanalyse. I H. Christrup, A. T. Mortensen, & C. H. Pedersen (red.), At begribe og bevæge kommunikationsprocesser: om metoder i forskningspraksis (s. 210-230). Roskilde Universitet. Papirer om faglig formidling, Nr. 47

Analyse af oplevelse og anvendelse af Indkøbsguiden – en receptionsanalyse
1. udgave. December 2020.

Udarbejdet af:

Rådet for sund mad i et samarbejde mellem Diabetesforeningen,
Sundhedsstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning og Kost og
Ernæringsforbundet.

Udgivet af:

Rådet for sund mad

Publikationen kan findes på www.raadetforsundmad.dk