

Kronikk forskningsdagene 2015.

Trykkesdato: Tirsdag 22. september

### **Mat er mer enn bare mat**

Tema for årets forskningsdager er «mat», og et ubestridt faktum er at «uten mat og drikke duger helten ikke». I dagens samfunn er det imidlertid lett for at mat reduseres til en diskusjon om dens næringsmessige sammensetning. Vi tutes ørene fulle av velmente råd og kostholdspropaganda om hva vi skal, og ikke minst hva vi IKKE skal spise for å bygge en velfungerende kropp som grunnlag for maksimal ytelse, prestasjon og vellykkethet. Sykdommer knyttes stadig oftere til maten vi spiser eller ikke spiser, og vi har over-, under og feilernæring. Vi har også fått nye begreper som hurtigmat og tidsklemma, og mat er utvilsomt en kilde både til glede og bekymring. I denne sammenheng er det lett å glemme måltidet.

En allmenn definisjon av måltidet kan være en viss mengde mat, spist til en fast tid, gjerne i selskap med andre. Middagsmåltidet har vært, og er fortsatt et viktig samlingspunkt i familien, hvor fellesskapet pleies, tradisjoner videreføres og verdensproblemer løses samtidig som magesekken fylles. I følge Peter F. Hjort er helse overskudd til å takle hverdagens utfordringer. Måltidet bør åpenbart være en av kildene til et slikt overskudd.

I dag kommer måltidet lett i skvis mellom alt vi skulle ha gjort i en hektisk hverdag. Vi bor, arbeider og har ofte fritidssysler på ulike steder samtidig som vi alltid skal være tilgjengelige og digitalt oppdaterte på nett via alle mulige dupperingser. Det er også en økning i enpersonshusholdninger. Begge deler er egnet for å sette prioriteringen av måltidet under press. Hva kan gjøres for å styrke måltidets posisjon, og kan hektiske familiers og enpersonshusholdningens behov løses i et og samme tiltak?

Røkt torsk med stuing og havregrynsuppe er i dag, tirsdag 22 september, svaret på dette spørsmålet ved Skage frivilligsentral. Et måltid tilberedt av spreke seniorer og spist av store og små skagebygg og andre som finner det for godt å fortære tradisjonell husmannskost på tirsdager ved «Heimen» på Hunn.

Når aldersheimen ble nedlagt i 2009 ville bygdefolket fortsatt ha «lys i vinduene» og lokale lag og organisasjoner gikk sammen om å skape ny aktivitet. Servering av tradisjonell husmannskost var et av forslagene i «idekassen». Tirsdagsmiddagen ble raskt en populær møteplass og en suksess i forhold til antall spisegjester. Hver tirsdag spiser gjennomsnittlig over 250 personer middagen sin nettopp her, og det sier seg selv at det krever sitt å mette så mange munn. Totalt er 70 personer i aldersgruppen 65-85 år frivillige ved Skage frivilligsentral, og de fleste av disse gjør sin innsats knyttet nettopp til dette måltidet.

Sammen med Norske kvinners sanitetsforening har HiNT nå påbegynt et forskningsprosjekt for å identifisere hvilke faktorer som ligger bak det høye antallet frivillige seniorer ved Skage frivilligsentral og hva som motiverer dem til innsats. Uten å forskuttere analysene, kan det tyde på at innsatsen bak tirsdagsmiddagene gir de frivillige et overskudd langt utover det rent ernæringsmessige. De frivillige gleder seg over å glede andre gjennom et godt måltid og for å kunne bidra til en populær møteplass i bygda. Ut over å gjøre en innsats for andre fremkommer betydningen av fellesskapet med de andre frivillige som særlig viktig. Man møter andre i samme livssituasjon som en selv, samarbeider om en meningsfylt felles oppgave, opplever tilhørighet og får styrket sitt sosiale nettverk. En bonus for flere

er at de rett og slett glemmer sine smerter og bekymringer. Dette kan vel ikke sies å være banebrytende forskningsresultater, men illustrerer på en god måte måltidet helsemessige potensiale.

Tirsdagsmiddagen ved Skage frivilligsentral synliggjør hvordan man kan skape en vinn-vinn situasjon både for de frivillige og deres middagsgjester ved å skape et måltid som gir påfyll både i både kropp og sinn. Tiltaket er også et eksempel på at å ta tilbake måltidet, kan ha en helsemessig betydning langt ut over det ernæringsmessige. Mat er ikke bare mat!

