

# Kaloriemærkning på kaffeautomater får mange til at droppe de fede drikke

Kaffeautomater på danske arbejdspladser med stort udvalg af kakao og andre kalorierige drikke får ansatte til at drikke mange kalorier uden at være klar over det. Det bidrager til danskernes overvægt, som øger risikoen for kræft og andre sygdomme. Kaloriemærkning får danskerne til at fravælge de fede drikke.

Kaloriemærkning er oplysning om kJ/kcal-indholdet på drikkerne i kaffeautomaten suppleret med anbefalingen for dagligt kJ/kcal-indtag og sammenligning med, hvor mange minutter man skal løbe for at forbrænde drikken. Kaloriemærkning er et "nudge", som forventes at få brugerne til at tænke over kalorieindholdet og i nogle tilfælde ændre drikkevaner, fx fordi de ikke ønsker at tage på i vægt.

Og det virker. Det viser forsøg, som Kræftens Bekæmpelse har gennemført på fire virksomheder.



**Selv små caloriebesparelser giver mening.**

Bare 10 kcal ekstra om dagen svarer til ca. 1/2 kg mere på et år.



**Kontakt:**  
Susanne Tøttenborg  
Seniorkonsulent

sto@cancer.dk  
30382303

Kræftens Bekæmpelse  
Forebyggelse & Oplysning



## Kom i gang!

Find beregningsværktøj og vejledning på [www.cancer.dk/kaffeautomater](http://www.cancer.dk/kaffeautomater)



## Langt færre kalorierige drikke

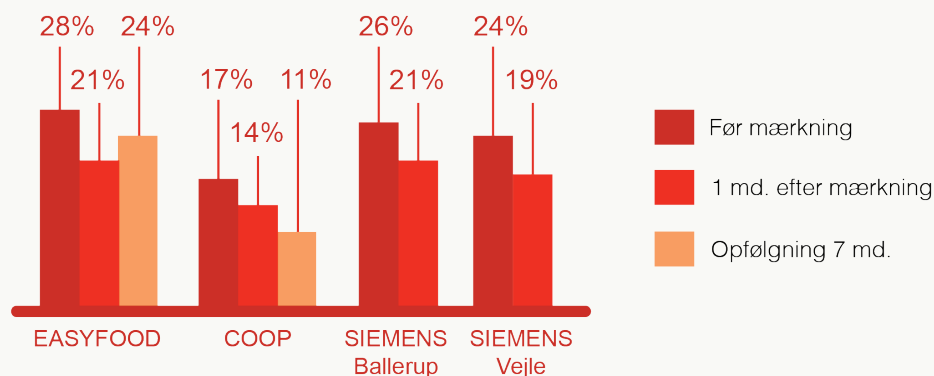
1 måned efter mærkningen drak de ansatte mellem 11 % og 46 % færre kopper kalorierige drikke (>30 kcal/kop) sammenlignet med før mærkningen.

Virksomhed	Antal automater	Kalorierige drikke		Ændring i %
		Før	1 måned efter	
Easyfood*	1 af 1	1.768 kopper	951 kopper	-46 %
Coop*	3 af ca. 25	594 kopper	486 kopper	-23 %
Siemens, Ballerup	14 af 14	7.457 kopper	6.662 kopper	-11 %
Siemens, Vejle	7 af 7	4.143 kopper	3.224 kopper	-22 %

\* Forbruget er justeret for antal dage.

## Vedvarende effekt

Ændringen svarer til en signifikant nedgang i andelen af kalorierige drikke både efter ca. 1 måned og ved opfølgningen.



Interventionerne er dokumenteret i:

Eva Vase et al. (2015): Kaloriemærkning på kaffeautomater får brugerne til at fravælge fede drikke. Kræftens Bekæmpelse <http://www.cancer.dk/rapporter>

Cecilie Nybye Ågesen (2014): Nudging as a possible prevention strategy – a study on “Calories on the coffee machine”. Faculty of Science, University of Copenhagen

Birgitte Dalsgaard Silkjær (2014): Kalorier på kaffeautomaten. Kandidatspeciale fra Sundhedsfaglige Kandidatuddannelse, Syddansk Universitet

Jeanne Juul Jensen (2014): Kalorie- og trafiklysmærkning på kaffeautomaten. Kandidatspeciale fra Folkesundhedsvidenskab, Syddansk Universitet

## Ønske om permanent mærkning

De ansatte besvarede også et spørgeskema. Besvarelserne viste, at

- Ni ud af 10 kendte ikke/kun i nogen grad kalorieindholdet i drikkerne inden mærkningen
- Op mod halvdelen begyndte at tænke over deres drikkevaner
- Dem, der ændrede drikkevalg gjorde det, fordi de blev overraskede over det høje kalorieindhold og ønskede at tabe sig/ikke at tage på i vægt.
- Mellem 57 % og 75 % af de ansatte ønskede at beholde kaloriemærkningen

## På med kaloriemærkning – det virker!

Kaloriemærkning på kaffeautomater er et enkelt og billigt tiltag med en positiv effekt på de ansattes drikkevaner. Der drikkes betydeligt færre kalorierige drikke – både efter 1 måned og ved opfølgningen.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at virksomheder sætter kaloriemærkning på deres kaffeautomater som en del af virksomhedens sundhedspolitik for at fremme sundhed og forebygge overvægt. Og at leverandører af kaffeautomater og ingredienser tilbyder deres kunder kaffeautomater med kaloriemærkning.

