

OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen er laget av LMT Setesdal. Omtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunene.

LMT SETESDAL
LOKALMEDISINSKE
TJENESTER

Setesdalssamarbeid

Bykle, Valle, Bygland,
Evje og Hornnes og Åseral

FORSKNINGSMOTALEN

Når lokalsamfunnet deltar: Effekter av medvirkning på matvaner

Kunnskapsoppsummeringen vurderte effekten av involveringen av befolkningen i tiltak knyttet til matmiljøer. Artikkelen viser til et behov for konsekvent bruk av validerte metoder for matmiljøer, for å sikre lik rapportering på tvers av ulike studier.

Lokalmedisinske Tjenester (LMT) i Setesdal (et vertskommunesamarbeid i region Setesdal) ønsket å vite mer om hvordan involvering av befolkningen, aktører innen kommune, frivillig organisasjoner og privat sektor gjennomføres i utforming og gjennomføring av intervensjoner, samt hvilke tiltak for matmiljøer som har blitt brukt. Denne forskningsomtalen inngår i en mini-metodevurdering.

HOVEDBUDSKAP

Denne forskningsomtalen er basert på en systematisk oversikt (2025) som undersøkte effekten av tiltak for å endre matmiljøet i rurale områder, der lokalsamfunn deltok i planlegging og/eller gjennomføring. Populasjonen inkluderte skoleelever, barnefamilier, voksne innbyggere, ansatte og aktører i matbutikker og restauranter. De fleste tiltakene var rettet mot å endre matvaner og å involvere lokalsamfunnet. Tiltakene ble sammenliknet med kontrollgrupper eller før–etter-målinger. Utfallene var kosthold (særlig frukt og grønnsaker), kjøp og salg av matvarer, samt beskrivelser av lokalsamfunnets rolle.

- Flere studier rapporterte forbedringer i kosthold, særlig økt inntak av frukt og grønnsaker, men effektene var imidlertid ikke konsistente på tvers av tiltak og settinger.
- Flere studier involverte lokalsamfunnet i planlegging og/eller gjennomføring av studiene, men metodene var ulike og ulikt beskrevet, dermed var det vanskelig å si noe om effekten av involveringen. Likevel viste studiene til viktigheten av å involvere lokalbefolkningen.



- Forfatterne rapporterer at involveringen ga mer positive holdninger og økt innkjøp av næringsrik mat, og effekten var avhengig av kombinasjonen av flere tiltak. Tiltakene befolkningen ble involvert i var blant annet å identifisere mat som faktisk spises for å utvikle relevante budskap og tiltak for sunnere matvalg, økt tilgjengelighet av næringsrike matvarer, smaksprøver og aktiviteter i matbutikker.

BAKGRUNN

Usunne matvaner er en sentral risikofaktor for overvekt og livsstilssykdommer. Vaner for kosthold og fysisk aktivitet etableres tidlig i livet, og tiltak rettet mot barn har betydelig forebyggingspotensiale. Individrettede tiltak har ofte kortvarig effekt og kan bidra til økte sosiale helseforskjeller. I tråd med anbefalinger fra WHO vektlegges derfor helsefremmende arbeid som tar hensyn til sosiale, kulturelle og miljømessige rammer.

I region Setesdal viser folkehelseoversikter høyere forekomst av livsstilssykdommer og overvekt enn ellers i landet. Utfordringene forsterkes av begrenset tilgang til næringsrik og rimelig mat i rurale områder. Det er økt oppmerksomhet på strukturelle og lokalsamfunnsbaserte tiltak, samt koordinerte tiltak på tvers av flere arenaer, eksempelvis innen skoler, barnehager og matbutikker. Slike tilnærminger har vist positive effekter på matkjøp og -konsum.

Matmiljøet viser til rammene som påvirker befolkningens matvalg i hverdagen, som blant annet tilgjengelighet, pris,

plassering, markedsføring og arenaer som matbutikker, skoler, barnehager og arbeidsplasser. Matmiljøet kan endres gjennom involvering av offentlige aktører, næringsliv og innbyggere. Sentralt er medvirkning, der lokal kunnskap, behov og preferanser inngår i utvikling og gjennomføring av tiltak. Denne tilnærmingen kan skape varige endringer i matvalg, som kan bidra til bedre helse i befolkningen.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

En systematisk oversikt publisert i 2025 vurderte endringer i matmiljøet i rurale områder, der lokalsamfunnet deltok i planlegging og/eller gjennomføring. Oversikten sammenliknet tiltak med kontrollområde, annen praksis eller målinger før tiltaket. Forfatterne oppsummerte utfall som kosthold (for eksempel frukt og grønt), innkjøp og salg av mat, deltakelse i aktiviteter og noen helsemål. Studiene varierte fra RCT-er til før–etter-studier, kvalitative og blandede studier.

Oversikten inkluderte 21 studier (30 publikasjoner) fra perioden 2011 til 2023. Flest studier kom fra USA (15), i tillegg til Danmark (2), Australia (2), Israel (1) og Italia (1). Studiene omfattet ulike grupper, blant annet barnehage- og skolebarn, familier og voksne i lokalsamfunn, kunder på restauranter og i butikker, og ansatte og brukere i helsetjenester. Antall deltakere varierte fra små grupper til hele lokalsamfunn.

Tiltakene rettet seg ofte mot restauranter, skoler, butikker, matutdelingssteder, kafeteriaer og hager. Tiltakene inkluderte blant annet mer tilgjengelig frukt og grønt, merking av næringsrik mat, endret plassering, kampanjer, prisrabatter/subsidier, sunnere oppskrifter, frokosttiltak i skolen og trafikklyssystem for matvalg.

Studiene viste varierende resultater. Noen tiltak økte frukt- og grøntsalg (for eksempel 15,3 % ved prisrabatt i én studie), en studie økte salg av fisk (29% økning) eller økte deltakelsen i skolefrokost (3 % økning). Andre studier fant små eller ingen endringer i kosthold eller BMI hos barn. En dansk studie (Toft et al., 2023) fant en signifikant økning i salget av ferske grønnsaker på 20 % ($p = 0,01$). Studien viste også økning i salget av tørket frukt (51 %; $p = 0,022$), havregryn (19 %; $p = 0,008$) og fullkornspasta (58 %; $p = 0,0007$). Flere studier beskrev lokalsamfunnets rolle (for eksempel rådgivere, pådrivere eller medutviklere), men flere rapporter ga få detaljer om når og hvordan involveringen påvirket tiltakene.

TILLIT TIL RESULTATENE

Tilliten til resultatene er svært usikre på grunn av metodiske begrensninger i de inkluderte studiene. Det mangler bruk av validerte metoder og rammeverk for matvaner og inkludering av lokalsamfunn, noe som gjør det vanskelig å sikre lik rapportering på tvers av studier. På grunn av variasjon i studiedesign og tiltakstyper, var det ikke mulig å sammenfatte en samlet effekt ved bruk av GRADE.

OM DENNE FORSKNINGSMOTALEN

Søk etter systematiske oversikter ble utført i mars 2026. Søk ble utført i databasene PubMed og Cochrane, og forskere og bibliotekar var med i planleggingen av søket. I søket brukte forskerne søkeord for ulike typer av involvering av befolkningen i matmiljø/ernærings-tiltak (food environment, community, municipality, nutrition, program, promotion og intervention).

Vi gikk gjennom 18 unike referanser. Vi leste to relevante oversikter i fulltekst, vurderte metodisk kvalitet på de to systematiske oversiktene og valgte en systematisk oversikt som skulle omtales.

Når vi oppsummerer og presenterer resultatene fra den systematiske oversikten, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til resultatene. For å vurdere tilliten vurderer vi om den systematiske oversikten har metodiske begrensninger og om resultatene samsvarer på tvers av de inkluderte studiene. Vi vurderer også om studienes populasjon, tiltak og setting er overførbare til praksis. Tilliten graderes også ned hvis det er få studier, få deltakere eller ingen studier. Tilliten til resultatene kan være høy, moderat, lav og svært lav.

TA KONTAKT

E-post: marion.brodin@e-h.kommune.no og ellen.benum@e-h.kommune.no

KILDE

Liew Y, Brown LJ, Madden R, Alston L, Urquhart L, Heaney S, Schumacher T. Understanding the Use of Community Involvement in Rural Food Environment Modifications: A Systematic Review. *Curr Nutr Rep.* 2025 Jun 28;14(1):87. doi: 10.1007/s13668-025-00674-9.

SITERING

Brodin, M. M. A., & Benum, E. (2026). *Involvering av befolkningen i utvikling og gjennomføring av tiltak – og hvordan de påvirker matvaner*. LMT Setesdal.

