

Hugleiðingar vegna nýrra norrænna ráðlegginga um mataræði fyrir börn



Ragnar Bjarnason
prófessor, sérfræðingur í barnainnirtlalækningum, barna- og kvennasviði, Landspítala

Í blaðinu er farið yfir nýjar ráðleggingar um mataræði barna. Kynntar ráðleggingar byggðar á ítarlegri greiningu á rannsóknum á þessu sviði. Þessi vinna er til fyrirmyndar og til þess fallin að veita ráðleggingar byggðar á vísindum frekar en álit og trú. Í þessari grein eru einnig birtar upplýsingar frá rannsókn þar sem safnað var upplýsingum um mataræði barna á höfuðborgarsvæðinu á árunum 2003 til 2012. Niðurstöður þeirrar rannsóknar bornar saman við þessar nýju ráðleggingar.

Sláandi er að börn fengu 11-25% orkuinntöku sinnar úr fæðu með lága næringarþéttni. Neysla orkuríkrar og næringarsnauðrar fæðu var mjög mikil á rannsóknartímabilinu. Fátt bendir til þess að það hafi breyst til batnaðar. Hvað varðar neyslu ávaxta og grænmetis, þá neytti einungis fjórðungur þriggja ára barna 150g/dag af ávöxtum og uppfylltu þar með markmið ráðlegginga. Fátt bendir til þess að það hafi breyst til batnaðar.

Svo virðist að eftir nokkur ár þar sem hlutfall ofþyngdar og offitu barna og unglinga stóð í stað, sé aftur komið tímabil hraðari aukningar. Gögn frá Heilsuskóla Barnaspítalans sýna mikla aukningu í efnaskiptafrávikum hjá skjólstaðingum skólans. Merki um forstígg sykursýki af tegund 2 sjást æ tíðar og svo mætti lengi telja. Nú þegar ráðleggingar byggðar á ítarlegri greiningu á rannsóknum á sviðinu liggja fyrir, hvað ætlum við sem samfélag að gera til að bæta ástandið? Hvernig verður þessum ráðleggingum komið í framkvæmd í skólum og forskólum?

Við hreykjum okkur gjarnan af því að hér sé

mikill jöfnuður í okkar samfélagi. Er það rétt þegar að vel er að gáð? Það er mjög dýrt að borða hollt á Íslandi. Ávextir eru dýrir og oft ekki af sömu gæðum og bjóðast víða erlendis. Er hægt að breyta því? Íslenskt grænmeti er af háum gæðum en takmarkað í úrvali. Nú eru fyrirséðar miklar hækkanir á grænmeti vegna boðaðs „markaðsverðs“ á raforku til grænmetisframleiðenda. Þörfum hvaða markaðar er verið að fullnægja? Sú mikla fiskneysla, sem hefur verið einn af fáum ljósum punktum í mataræði landsmanna fer minnkandi. Frá því þegar fiskur var á borðum flesta daga í minni æsku, er hann orðinn munaður sem efnameira fólk leyfir sér. Óhollustan er jú miklu ódýrari. Holl fæða stefnir í að verða lúxus sem fólk sem hefur meira á milli handana getur leyft sér. Vel þekkt eru svæði í Bandaríkjunum þar sem talað er um „food deserts“ þar sem það eina sem er í boði eru skyndibitamatur og búðir með tilbúnum mat. Mikilvægt er að við forðumst að fara þangað.

Hvernig ætlum við sem samfélag að snúa mataræði barna okkar til betri vegar? Nágrannalönd okkar eru að vinna markvisst að þessu. Mikilvægt er að þetta verði ekki enn eitt átakið eða gæluverkefni eins ráðherra. Það þurfa allir að koma að þessu, ríkisstjórn, sveitarfélög og við öll. Setjum upp og fylgjum langtímaplani.

Neysla orkuríkrar og næringarsnauðrar fæðu var mjög mikil á rannsóknartímabilinu. Fátt bendir til þess að það hafi breyst til batnaðar. Hvað varðar neyslu ávaxta og grænmetis, þá neytti einungis fjórðungur þriggja ára barna 150g/dag af ávöxtum og uppfylltu þar með markmið ráðlegginga. Fátt bendir til þess að það hafi breyst til batnaðar

Thoughts about new nordic dietary recommendations for children

Ragnar Bjarnason
MD, PhD
Professor of Pediatrics,
Senior Consultant pediatric
endocrinology
Department of Pediatrics
Landspítali University
Hospital, Hringbraut

doi 10.17992/ibl.2025.01.820