

NUTRInews



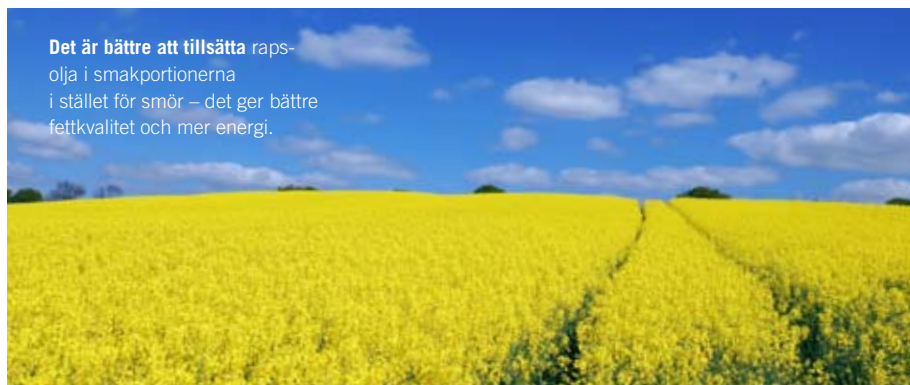
nr 2 2009  Nestlé
Nutrition

NUTRInews är ett nyhetsbrev som fyra gånger om året presenterar aktuell forskning inom barnmat och nutrition till dig som skriver om barn och barnmat. Några av texterna är kortare versioner av artiklar hämtade ur tidningen Forum från Nestlé Infant Nutrition som distribueras till vårdpersonal.

Som journalist kan du fritt citera materialet om du anger källan som Nestlé Nutrinews. ■

Aktuellt om barnmat och nutrition från Nestlé Infant Nutrition

Det är bättre att tillsätta rapsolja i smakportionerna i stället för smör – det ger bättre fettkvalitet och mer energi.



Rätt fett viktigt i tidig ålder

Vad barn äter under de första levnads-åren kan påverka risken för övervikt och hjärt-kärlsjukdomar senare i livet.

Enligt Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project, som bland annat ligger till grund för de nordiska näringsrekommendationerna, bör barnen få mindre mättat fett och mer enkel- och fleromättade fetter för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Barnen i studien vars familjer fått per-

sonliga kostråd med mer omättat fett hade vid 7 och 14 års ålder lägre värden av total-kolesterol än kontrollgruppen.

– Det går att förändra matvanor, men det tar tid. Vi har lärt oss att man måste skräddarsy budskapen efter varje persons matvanor och ge detaljerad information om konkreta livsmedel, säger professor Olli Simell som ansvarar för studien.

Föräldrar har alltså stora möjligheter att påverka sina barns framtida hälsa genom att ge dem näringsmässigt korrekt mat under perioden för tilläggskost. Dock visar en studie av Inger Öhlund, barndietist



på Institutionen för kostvetenskap vid Umeå Universitet, att barn får i sig för mycket mättat fett. Exempelvis fick barnen i studien vid 12 månader i sig ett toltat intag av fett som stämde med rekommendationerna, men de flesta fick i sig för mycket mättat fett och 30 procent fick för lite av de fleromättade fetterna.

– Det förvånade mig, jag hade trott att fler i den åldern skulle ha ett fettintag enligt rekommendationerna. Vi måste lyfta frågan om fettkvalitet, det är viktigt att föräldrarna får hjälp att göra kloka val redan när barnen är små, säger Inger Öhlund. ■

Möjligt att motverka barnfetma

Att amma kan vara ett sätt att minska risken för övervikt hos barn.



Det säger Bertold Koletzko, professor i pediatrik vid Universitetssjukhuset i München och koordinator för EARNEST (Early Nutrition Programming

Project). Forskningen visar att amning kan minska risken för fetma vid 6 års ålder med 22 procent.

Det hänger ihop med *tidiga proteinhypotesen*: att barn som vuxit upp på bröstmjölk ersättning ökar snabbare i längd och vikt jämfört med dem som ammas eftersom ersättningen gett ett proteinintag som varit 55 till 80 procent högre.

Hypotesen testas nu i The European Childhood Obesity Project och den första rapporten indikerar att en lägre proteinhalt i modersmjölk ersättning ger en tillväxt som liknar den hos barn som får bröstmjolk. Dagens ersättningar har dock betydligt lägre proteinhalt jämfört med tidigare.

Läs mer om forskningsprojekten på www.metabolic-programming.org och www.childhood-obesity.org ■

NUTRInews FAKTA

- **Smakportioner** berikas bäst med rapsolja istället för smör, det ger bättre fettkvalitet och mer energi.
- **Barn (liksom vuxna)** rekommenderas magra mejeriprodukter. Det ger utrymme för mer av det bättre, omättade fett. Dessutom är mager mjölk, yoghurt och fil berikade med D-vitamin.
- **Nyckelhålsmärkt** är att föredra även för barn då det innehåller mindre mättat fett, mindre socker och salt samt mer fibrer. Undantaget är bordsmargarin, till förskolebarn rekommenderas sorter med minst 70 procent fett och högst en tredjedel mättat fett.
- **Intaget av fleromättat fett** var högre hos barnen i studien som fått industriellt framställt barnmat, exempelvis har Nestlés barnmat en optimal fettsammansättning.

NUTRInews FAKTA



55%

av barnen i den danska studien **Småbarns Kost och Trivsel** ammas fortfarande delvis vid 9 månaders ålder, och de var kortare och vägde mindre än barnen som inte ammas. Studien pågår vid Department of Human Nutrition på Universitetet i Köpenhamn. ■



Anette Järvi,
dietist, Med Dr och
nutritionell vetenskaplig
rådgivare på
Nestlé Infant Nutrition

Frågor & svar

Sätt färg på tallriken!

Anette Järvi, dietist, medicine doktor och nutritionell rådgivare på Nestlé Nutrition, förklarar varför det är så viktigt att barn äter mycket frukt och grönsaker:

Frukt och grönt bidrar till en balanserad och hälsofrämjande kost, ger rikligt med fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Dessutom främjas järnupptaget genom ett ökat intag av vitamin C. Studier visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre söt och fet mat.



■ Hur mycket frukt och grönt bör barn äta?

För barn under fyra år rekommenderas att frukt och grönsaker ingår i kosten varje dag, gärna vid varje måltid. Mängden bör öka successivt med stigande ålder så att de vid fyra år äter cirka 400 gram. För barn över 10 år gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram per dag. Hälften bör vara frukt och bär och hälften grönsaker och rotfrukter. Potatis räknas i det här sammanhanget inte som grönsak.

■ I vilken ålder byter man puré mot bitar?

Till mindre barn kan frukt, bär och grönsaker serveras i form av puré. Det kan passa bra med mjuka bitar som kan mosas med en gaffel när barnet är cirka 8 månader gammalt. När barnen kan börja tugga kan man servera hela eller bitar av bär och bitar av frukt, grönsaker och rotfrukter.

■ Är det några frukter och grönsaker som små barn inte bör äta?

Spenat, rödbeta, mangold, bladselleri och nässlor bör inte ges till spädbarn. De innehåller nitrat som i barnets magsäck och tarmkanal kan omvandlas till nitrit. Nitrit kan minska blodets syretransporterande förmåga.

■ Hur får man in frukt och grönt vid varje måltid?

Gör grönsaker och rotfrukter till en självklar del av måltiderna, det vill säga – planera även vilken grönsak som ska serveras till maten och hur den ska tillagas. Om man inte kan få barnet att äta grönsaker kan man "gömma" dem i maten. Man kan också blanda rivna morötter eller vitkål i köttfärsås, pannbiff eller grytor. Frukt kan med fördel serveras till frukost, som mellanmål eller till efterrätt. Glöm inte bort bär! Varför inte blanda en smoothie eller prova frukt och grönsaker som smörgåspålägg. ■

Eksem inte alltid allergi

Studier visar att bara cirka en fjärdedel av eksem hos barn upp till 4 år orsakas av födoämnesallergi.

Trots det får många barn restriktiv kost på grund av föräldrarnas rädsla för födoämnesallergi. Men eksem kan bero på annat, och det är bara vid diagnostiserad födoämnesallergi som det kan hjälpa att ta bort födoämnen.



Föräldrar som misstänker att deras barn är allergiska mot något födoämne bör kontakta vården för diagnos och råd om näringsmässigt likvärdig ersättning.

Att som förälder utan hjälp från vården plocka bort födoämnen ur barnens kost kan vara dåligt för barnet. Om barnet får för ensidig kost under längre tid kan det påverka tillväxt och hälsotillstånd negativt.

Att ta bort basfödoämnen som mjölk, ägg eller vete kan man bara göra högst några veckor utan ersättning med näringsmässigt likvärdiga alternativ. Att utesluta vissa grönsaker eller frukter påverkar inte näringsintaget lika mycket.

Många barn, speciellt de med känslig hy, får lätt utslag av mat med syror eller naturliga färgämnen som citrusfrukter, tomat och röda bär. Sådan överkänslighet är normalt inte allergisk och ger sällan upphov till svåra reaktioner. ■

Källor: Atopic dermatitis and diet (Oranje 2000), Dietary Exclusions for improving established atopic eczema in adults and children (Bath-Hextall, 2009).

NUTRnewsFAKTA

- **Om barnet reagerar** på något födoämne bör man kontakta vården för en utredning.
- **Uteslut inte basfödoämnen** som mjölk, ägg och vete längre än några veckor utan råd från vården om ersättning.

Hälsa börjar i mammas mage

Kan gravida kvinnors kost och motion påverka risken för övervikt och diabetes hos barn?

Det är en fråga som svenska forsknings-team fördjupar sig i just nu. Aktuella studier är GIGA (gravida och icke gravida kvinnors aktivitetsvanor), FYSS (kroppsfetthalt och energiomsättning hos barn) och BoPea (mätningar av kroppsfetthalt hos föräldrar och deras barn).

– Studier tyder på att faktorer relaterade till kost och fysisk aktivitet i anslutning till reproduktionen är väsentligt för framtida hälsa. Jag och många andra tror att det tidiga livet är viktigt för vår hälsa senare, säger Marie Löf, nutritionist och medicine doktor vid Linköpings Universitet där studierna bedrivs. ■

