

Mulighed for forbedring af børn og unges kostvaner

Sund kost har stor betydning mhp. at nedsætte risikoen for udvikling af diverse folkesygdomme som hjerte-kar-sygdomme, svær overvægt, diabetes mv. Det er derfor vigtigt, at man tidligt i livet stifter bekendtskab med sund kost, ikke kun for at få det fulde udbytte sundhedsmæssigt, men især fordi vaner og præferencer også kostmæssigt anlægges tidligt. Der er publiceret en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse om børn og unges mad- og måltidsvaner [1]. Her vurderes børn og unges kost i relation til opfyldelsen af de ti officielle kostråd. Konklusionen i rapporten er, at kostkvaliteten falder med alderen, dvs. fra 4-6-årsalderen til 13-18-årsalderen, samt at der er store sociale forskelle, hvor børn og unge af forældre med kort uddannelse har de dårligste kostvaner. I rapporten foreslås forskellige strategier til at bedre kosten for børn og unge. At forældrene bør være gode rollemodeller, kan alle være enige i; men også mere komplekse strategier foreslås. Dette er forsøgt flere gange tidligere, indtil videre uden den store succes bl.a. i forhold til at forebygge eller behandle overvægt [2]. Tidligere har man forsøgt med mere enkle tilgange som f.eks. fedtskatten (på mættet fedt) i 2011. Der var imidlertid vanskeligheder med dette tiltag, specielt fordi mættet fedt ikke er en entydig størrelse, og ikke alt mættet fedt er lige sundhedsskadeligt. Så selve idéen bag fedtskatten var ikke god, og den blev hurtigt fjernet. I de aktuelle kostråd er råd nr. 9 »Spis mindre sukker«, og i modsætning til fedt er (frit/tilsat) sukkers helbredseffekter mere entydige [3]. Ernæringsmæssigt er problemet med meget sukkerrige føde- og drikkevarer, at de ikke har nogen gavnlig effekt på børn og unges sundhed, da de ikke bidrager til indtaget af mikronæringsstoffer og kostfibre, men alene med den søde smag og energi, hvilket danske børn sædvanligvis får nok af. Herudover erstatter sukkerrige fødevarer frugt og grønt og fuldkornsprodukter. Danmark er en nation af slikspisere, måske ligefrem verdensmestre i forbrug af slik [4]; men der kommer også meget sukker ind ved sodavandsdrikning. Dette høje forbrug har også negativ betydning for caries og tandstatus. Det vil således klart være en god idé at fokusere på at få bragt sukker- og slikindtaget ned blandt børn og unge. Et sådant tiltag er relativt specifikt og vil ikke have nogle sundhedsmæssigt negative konsekvenser. For at lykkes skal det igangsættes på mange fronter – fra hjemmet (hvad

der indkøbes, forældrene som rollemodeller) over børnehave og skole til samfundet (f.eks. skat på sukker, forbud mod reklamer for sukkerprodukter etc.). Tiden synes således at være inde til at afvikle et særligt dansk fænomen – »fredagslik«, der ikke alene ofte indtages i excessive mængder, men ej heller er begrænset til blot fredag. Selv om der ikke er fuld enighed om, hvor langt indtagelsen af »frit/tilsat« sukker skal ned, bør den højst udgøre 5-10% af den totale energiindtagelse og helst kun omkring 5% [5]. Sukker bør betragtes som et nydelsesmiddel og ikke som en del af kosten.

En anden problemstilling er information om sund kost til befolkningen. De seneste 15-20 år har måden, hvorpå vi får information, ændret sig på alle områder, også på ernæringsområdet. De sociale medier er mere og mere de steder, hvor store dele af befolkningen søger information om kost. Viden om sund kost styres således mere af bloggere, influencere, »kostterapeuter« og »ernærings eksperter« end af de officielle myndigheder. Dette giver ofte større forvirring end afklaring, og man kan forestille sig, at der er relativt få, der egentlig kender de ti officielle kostråd, men mange har fået information om, at f.eks. gluten er »farligt«. Disse problemer gør det yderligere vanskeligt at nå frem til de personer, der har mest behov, med de officielle budskaber om sund kost. Et forslag er at få genoprettet en form for et Ernæringsråd, som har officielt udnævnte eksperter med aktive hjemmesider, og som kan reagere hurtigt og proaktivt i ernæringsdebatten på de relevante medier og dermed nedsætte forvirringen om sund kost, hvilket vil bedre muligheden for at flere, også børn og unge, ændrer kostvaner i en sundhedsfremmende retning.

LITTERATUR

1. Tetens I, Biltoft-Jensen A, Hermansen K et al. Forbedring af børn og unges mad- og måltidsvaner i Danmark. Ugeskr Læger 2019;181:V05190274.
2. Martin HM, Nielsen A. Livsstilsbehandling af overvægt og fedme. DSI Forlag, 2012. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/livsstilsbehandling-af-overvaegt-og-fedme-9196/> (19. dec 2019).
3. Malik VS, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: An update of the evidence. *Nutrients* 2019;11:1840.
4. <https://infogram.com/fakta-danskernes-slikforbrug-1gnl8m35606e236> (26. dec 2019).
5. Fidler MN, Braegger C, Bronsky J et al. Sugar in infants, children and adolescents: a position paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017;65:681-96.

LEDER

Bjørn Richelsen

Ugeskr Læger
2020;182:V70789

KORRESPONDANCE:

Bjørn Richelsen, Aarhus
Universitetshospital.
E-mail: bjouric@rm.dk

INTERESSEKONFLIKTER:

Forfatterens ICMJE-formular er tilgængelig sammen med lederen på Ugeskriftet.dk