

Skiptir máli hvað við borðum?

Skiptir máli hvað við borðum? **Ingibjörg Gunnarsdóttir flutti erindið:**

Það er best að ég loki næringarhringnum með því að tala um það sem skiptir máli. En þar sem ég er komin hér fyrir hönd Rannsóknarstofu í næringarfræði langar mig að byrja á því að kynna þær rannsóknir sem við höfum verið að vinna að þar á næringu barna. Við höfum verið að rannsaka börn frá 12-15 ára og tókum þátt í rannsókninni með Erlingi.

Við höfum líka skoðað fiskneyslu, sykursýki, fæðingarstærð, vöxt og heilsu í samstarfi við Hjartavernd, ófrískar konur og næringarástand. Þannig að við erum að fást við hitt og þetta. Það sem ég ætla að leggja mesta áherslu á í kvöld er verkefni sem nefnist Pro-Children.

Ég hef ekki tíma til að ræða fæðu eins og gos og snakk, fisk og brauð og ætla því að tala um ávexti og grænmeti og þá þætti sem hafa áhrif á neyslu þessara fæðutegunda. Ef þið hafið gott hugmyndaflug getið þið yfirfært allt það sem ég segi yfir á aðrar fæðutegundir.

Verkefnisstjóri þessa hluta á Íslandi var Inga Þórsdóttir. Um er að ræða stóra samevrópska rannsókn sem hefur það að aðalmarkmiði að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu um 20% í þátttökulöndunum.

Stór hluti af þessu verkefni fólst í því að þróa tæki eða spurningalista til þess að geta metið ávaxta- og grænmetisneyslu hjá börnum og foreldrum þeirra í öllum þessum löndum. Þegar spurningalistinn var tilbúinn var hann lagður fyrir 15,000 börn á aldrinum 9-15 ára í níu þátttökulöndum, þar af 1200 á Íslandi.

Við Íslendingar lendum neðst í ávaxtaneyslu, neytum aðeins um 90 gr á dag, sem eru heldur sorglegar niðurstöður, en til samanburðar má geta þess að við viljum að börnin borði um 200 gr af ávöxtum á dag. Þetta svarar til þess að börnin borði eitt lítið epli á dag að meðaltali. Hvað grænmetisneyslu varðar þá erum við þar líka neðst.

Af hverju gerum við ekki rétt? Forsendur fyrir því að við getum vitað hvað við eigum að gera, hvernig við eigum að fá krakka til þess að borða meira af ávöxtum og grænmeti er að gera rannsóknir á fæðuvali og þeim þáttum sem hafa áhrif á það hvað við borðum mikið. Þetta er grundvallaratriði. Það eru margir þættir sem stýra fæðuvali í dag. Þar má nefna menningu sem hefur mikið að segja, fyrirmyndir og þar koma foreldrar inn í myndina.

Svo má nefna að þegar fólk er spurt hvers vegna það borðar þetta eða þetta, svarar það yfirleitt: „Af því mér finnst það gott.“ Það skiptir því líka máli að finnast maturinn góður. Síðan er hópur sem velur mat eftir því hvort hann er hollur eða ekki hollur. Þú ferð ekkert að segja við krakka að hollur matur geti verndað þig fyrir sjúkdómum eins og hjartasjúkdómum eða krabbameini, enda eiga þau ekki að þurfa að hafa áhyggjur af þessu.

Það á að vera eðlilegur hluti af þeirra lífi að borða t.d. ávexti eða grænmeti sem getur verndað þau, við vitum jú að þróun þessara sjúkdóma byrjar snemma. En við segjum þetta ekki við krakkana, þau myndu bara geispa á okkur. Það hefur aðeins verið talað um matvæðni. Við vitum það að ef þú prófar að gefa barni eitthvað sem er beiskt á bragðið, þá finnst því það ekki gott. Á þessu eru skýringar. Það hafa verið settar fram kenningar um að beiskt sé eitthvað sem er eittrað og við séum fædd til þess að forðast slíka hluti. Hins vegar ef þú prófar að gefa börnum eitthvað sætt þá finnst þeim það gott. Samt má benda á það að sætubragðið er ekki endilega meðfætt, við fáum sæta brjóstamjólk alveg frá upphafi og því getur sætubragð vel verið tillært.

Það eru spennandi rannsóknir í gangi sem benda til þess að mataræði móður á meðgöngutímanum geti haft áhrif á það hversu auðvelt er að kynna fyrir börnunum fæðutegundir á borð við grænmeti. Því meira sem móðirin borðar af grænmeti á meðgöngunni þeim mun auðveldara er að kynna þessar fæðutegundir fyrir barninu. Að vísu geta þessar rannsóknir verið skekktar á einhvern hátt; ef móðirin borðar grænmeti á meðgöngunni eru meiri líkur til þess að hún haldi því áfram. Það þarf að taka tillit til þessara þátta. Hins vegar eru líka kenningar um það að brjóstabörnin séu móttækilegri fyrir nýjum fæðutegundum og skýringin gæti verið sú að bragðið af móðurmjólkinni er síbreytilegt en þurrmjólkinn er alltaf eins á bragðið. Mér finnst því mikilvægt að við fáum mæður til að borða grænmeti og mér finnst eins og Erlingi ung barnaverndin vera mjög sterkur þáttur.

En svo við víkjum aftur að matvæðninni. Það hefur komið fram hér í kvöld að margir bera því við að börnin séu matvönd og fúlsi við sumum mat. Víkjum þá aftur að niðurstöðum „ Pro-Children“ . Þessi börn voru mjög jákvæð í garð ávaxta og grænmetis og fannst þetta gott. Í rannsókninni voru þau spurð ítarlega: „Finnst þér góðar appelsínur, finnst þér góð epli, finnst þér góðir bananar?“ Og þeim fannst þetta gott. En það sem mátti bæta var aðgengið. Aðgengi að ávöxtum og grænmeti virtist ekki vera nægilega gott og það átti við jafnt í skóla, í frítíma og á heimilum. Allir þessir þættir höfðu áhrif í þessari rannsókn og hvað Ísland snerti átti þetta einkum við um heimilin.

En til þess að ná þeim fimm skömmtum af ávöxtum og grænmeti sem Lýðheilsustöð og fleiri hafa ráðlagt fólki að borða á dag, þá verður neyslan að ná yfir allan daginn. Við setjumst ekki niður kl. 5 og förum að háma í okkur 500 gr af ávöxtum og grænmeti öll fjölskyldan. Og þetta er ekkert óyfistíganlegt, þetta eru 2 ávextir og 2/3 dl af grænmeti. Ef það dreifist þokkalega vel yfir daginn þá er þetta ekkert stórmál. Þá er komið að heimilunum.

Mömmurnar hér á Íslandi eru mjög leiðinlegar. Það er ekki mikið aðgengi fyrir þessi aumingja börn á heimilum þar sem mamman borðar ekki neitt. Þetta á ekki bara við um mæðurnar. Við höfum í öðrum rannsóknum á Rannsóknarstofu í næringarfræði séð að pabbarnir skipta ekki minna máli. Við skoðuðum blóðgildi, C-vítamín í blóði mæðra, feðra og barna, og komumst að raun um að það voru jafnvel sterkari tengsl milli blóðgilda föður og barns en móður og barns. Þannig að pabbinn skiptir miklu máli. En eins og Inga komst að orði í dag, þá eru feður ekki foreldrar í Evrópu og það var mjög erfitt að fá þá til að taka þátt.

Sem betur fer er þessu öðruvísi farið hér á landi. Ísland kom mjög illa út, eins og ég sagði áðan, þannig að ávextir og grænmeti þurfa að vera mjög aðgengileg. Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (WHO) ráðleggur fólki að borða a.m.k. 400 gr af ávöxtum og grænmeti á dag og skiptist þar ávextir og grænmeti til helminga, 200 gr hvort um sig, e.t.v. að viðbættum safa. Aðeins 9% íslenskra mæðra borðuðu þetta magn og við vorum náttúrliga langlægst þar, jafnvel þótt safinn væri tekinn með í dæmið. Aðgengið heima getur því ekki verið mikið á íslenskum heimilum. Það gildir um ávexti og grænmeti eins og annan mat að það þarf að prófa hann og prófa hann oft, ekki bara nokkrum sinnum.

Ég verð að segja ykkur söguna af mið-syni mínum. Ég á þrjá stráka á forskólaaldri. Sá í miðrið er matvandur. Hann vildi ekki borða tómata. Ég reyndi að fá hann til að borða tómata í átta mánuði áður en hann fékkst til þess. En ég hefði ekki enst til þess í átta mánuði ef ég hefði ekki verið með tómata á borðum. Því oftast sem matur er á borðum því líklegur er að hann sé valinn og þyki

góður.

Í dag þykir syni mínum mjög smart að borða tómata. Það er hægt að nota þennan unga aldur, að börn yngri en 2ja ára setji flesta hluti upp í sig. Ef þau setja þá nógu oft upp í sig þá eru meiri líkur á að þeim þyki þeir á endanum góðir.

Þetta finnst mér skipta miklu máli, viðhorfið og að finnast matur góður hefur mjög mikið með aðgengi að gera. Þar getum við virkilega gert betur á öllum sviðum.

Svo ég tali aðeins um annan mat, þá langar mig bara til að skella upp þessum fæðutengdu ráðleggingum sem Lýðheilsustöð hefur núna sett fram. Þetta eru hinir áhersluþættirnir. Fyrir utan ávexti og grænmeti eru þarna fiskur, gróf brauð, fituminni mjólkurvörur, salt, lýsi.

Mig langar til að taka það fram að íslensk börn eru ekki nógu dugleg að taka lýsi. Ég trúði varla mínum eigin augum þegar ég sá það úr 5-15 ára gögnunum að innan við 5% 15 ára barna tóku lýsi.

Ég fór aftur og aftur niður á Lýðheilsustöð til að ganga úr skugga um að þetta væru rétt gögn. En því miður er það staðreynd að mjög lítill hluti krakkanna tekur lýsi og D-vítamín er mjög nauðsynlegt fyrir beinin og kalknýtingu, þannig að þetta skiptir verulega miklu máli. En þetta er semsagt hinn maturinn og vatn er besti svaladrykkurinn.

Erlingur talaði mikið um þyngd og hreyfingu. Inn í þessar ráðleggingar hefur verið bætt að menn eigi að huga að skammtastærðum og að hreyfingu. Fyrir börn gildir að þau eiga að hreyfa sig í 60 mín. á dag. Eftir því sem orkuþörfin er meiri, því meira getum við borðað og tekið í okkur af næringarefnum o.s.frv., þannig að þetta skiptir miklu máli. En ég vil samt leggja áherslu á að við megum ekki gleyma hinum krökkunum. Ákveðinn hluti krakka eru of feit en við megum ekki gleyma hinum sem eru í kjörþyngd, vegna þess að hollur matur skiptir líka miklu máli fyrir þau. Ég vil ekki að það gleymist í umræðunni. Ég hef merkt við það og það eru fleiri á þeirri skoðun að matmálstímarnir eigi að vera eðlilegur hluti af skólastarfi og að það sé ekkert val, eins og er í nýja skólanum í Garðabæ. Ég er mjög hrifin af því. Svíar hafa farið þessa leið, Norðmenn hafa ekki þorað að fara alla leið og ekki Danir heldur, en ég tel að svona eigi þetta að vera í framtíðinni þegar við erum orðin vön þessu.

Ég tók þátt í samráðsfundi á Lýðheilsustöð þar sem staðan var metin í verkefninu „Allt hefur áhrif. Þar voru þessi skólamál og skólamáltíðir rædd. Við borðið þar sem ég sat var kennari. Ég sagði: „Það á ekki að vera neitt val.“ Hún hrökk við og sagði: „Ég get ekki leyft mínum börnum að borða matinn fimm sinnum í viku, ég get ekki einu sinni borðað hann svona oft sjálf.“ Þá er krafa um að maturinn sé alltaf ferskur, góður og hugsanlega ókeypis líka, ekki bara þegar skólayfirvöld hafa áhuga fyrir því. Til þess að hægt sé að skipa fólki að kaupa mat, þá verður hann líka að vera hollur.

Lokaorð mín eru: Fólki finnst þetta gott, það verður bara að vera til staðar.

Ingibjörg Gunnarsdóttir