

Ekki nægilegt D-vítamín

• Bæta þarf mataræði íslenskra barna



— Morgunblaðið/Skapti Hallgrímsson

Þórunn Kristjánsdóttir thorunn@mbl.is Sex ára börn fá hvorki nægilegt D-vítamín né borða ráðlagðan dagskammt af grænmeti, ávöxtum, fiski og lýsi.

Þórunn Kristjánsdóttir
thorunn@mbl.is

Sex ára börn fá hvorki nægilegt D-vítamín né borða ráðlagðan dagskammt af grænmeti, ávöxtum, fiski og lýsi. Þá er samsetning orkugefandi efna og trefjaefnainnihald ekki eins og best verður á kosið því vörur með litla næringarþéttni; kex, kökur, gos- og svaladrykkir, sælgæti, snakk og ís, veita stóran hluta af orkunni. Börnin fá þó ráðlegan dagskammt (RDS) af flestum vítamínum og steinefnum, að undanskildu D-vítamíni. Mikilvægt er að bæta mataræði íslenskra barna.

Þetta er niðurstaða rannsóknar Ingibjargar Gunnarsdóttur næringarfræðings, Hafdísar Helgadóttur, Birnu Þórisdóttur og Ingu Þórsdóttur á mataræði sex ára barna 2011-2012 sem birtist í nýútkomnu Læknablaði.

„Við eigum frekar langt í land,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir. Rannsóknir á mataræði barna hafa ítrekað sýnt að börn fá ekki nægilegt D-vítamín, segir Ingibjörg og vitnar í fjölda rannsókna sem unnar hafa verið á síðustu 10 til 15 árum. Hún bendir á að skortur á D-vítamíni hangi saman við lýsisnotkun, sem sé okkar aðal-D-vítamínkjafi, en bætir við að í dag sé fjölbreytt úrval af D-vítamínkjöfum.

„Þetta er sorglegt því mikil áhersla er lögð á D-vítamín í okkar opinberu ráðleggingum. Það eru vonbrigði að það skuli ekki nást betri árangur en þetta,“ segir Ingibjörg.

25% næringarsnauð orka

Mataræði sex ára barna inniheldur 25% af næringarsnauðri orku.

„Við áttum ekki von á því að þetta hlutfall væri svona hátt á meðal sex ára barna. Þegar orkuþörf barna eykst virðast þau ekki borða meira af hollum mat heldur komi „draslið“ inn; vörur sem gefa bara orku en tiltölulega lítið af næringarefnum, vítamínum og steinefnum,“ segir Ingibjörg. Hlutfallið virðist aukast með aldrinum og bendir Ingibjörg á rannsókn á mataræði 15 ára unglunga en 30% af mataræði þeirra innihéldu næringarsnauða orku.

Of mikil saltneysla

Eftirtekt vakti mikil neysla á salti. Einungis 4% barna í rannsókninni neyttu minna en 3,2 gramma af salti á dag, sem þykir hæfilegt magn ef tekið er mið af orkuneyslu sex ára barna. Önnur rannsókn sem Ingibjörg hefur unnið og bíður nú birtingar styður niðurstöðuna um of mikla saltneyslu. Mikil saltneysla tengist auknum líkum á háþrýstingi, jafnvel meðal barna og unglinga.

Saltið leynist víða en þeir fæðuflokkar sem gáfu mest af salti í þessari rannsókn voru kornvörur; þar með talið brauð og morgunkorn, borðsalt og annað krydd, súpur og sósur, kjöt og kjötvörur.

Þar sem kornvörur voru einnig helsti trefjagjafi í fæði barnanna (55%) fara rannsakendur þess á leit að æskilegt sé að leita leiða til að minnka saltmagn í brauði á íslenskum markaði og velja að öðru leyti saltlitlar kornvörur.

Þá var hlutfall harðrar fitu af heildarfitu hærra en æskilegt getur talist í rannsókninni.

Þrátt fyrir að mjólkurneysla Íslendinga hafi dregist saman undanfarna áratugi telst mjólkurneysla íslenskra sex ára barna rífleg. Yfir 85% barna í rannsókninni neytir mjólkurvara í samræmi við ráðleggingar og kalkneysla er rífleg í samræmi við það.

Mataræði sex ára barna

- » Fjórðungur barna fær ráðlagðan dagskammt (RDS) af D-vítamíni.
- » 4% barna neyttu RDS af salti, 96% neyta mun meira.
- » 25% af mataræðinu voru næringarsnauð orka eins og ís, kex og kökur.
- » Hlutfall harðrar fitu af heildarfitu var hærra en æskilegt getur talist.