

Matur þeirra minnstu

Eftir Ásu Völu Þórisdóttur

Ráðleggingum um mataræði ungbarna var breytt árið 2003. Járnbætt stoðmjólk var þá ráðlögð í stað venjulegrar kúamjólkur frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Einnig var lögð meiri áhersla á brjóstgjöf en áður. Þessar breytingar voru gerðar af Miðstöð heilsuverndar barna og Manneldisráði og gefnar út í fræðslubæklingi. Áður en fræðslubæklingurinn kom út höfðu allmargir veitt því eftirtekt að breytinga var þörf og ungbarnavernd heilsugæslunnar var auðvitað byrjuð að ráðleggja í samræmi við það. Niðurstöður rannsóknar á mataræði ungbarna sem gerð var af rannsóknarstofu í næringarfræði fyrir um tíu árum sýndu að járnþúskaþur íslenskra ungbarna var lélegri en í mörgum nágrannalöndum okkar. Sterkustu tengsl við lélegan járnþúskaþur hafði neysla á venjulegri kúamjólk um og yfir hálfum lítra á dag. Stoðmjólkinn er unnin úr íslenskri kúamjólk. Það hefur þá kosti að breyting er minni á mataræði barnanna en verið hefði ef blanda úr erlendri kúamjólk hefði verið notuð. En breytingar á ráðleggingum um mataræði eiga ekki að fela í sér óþarfa breytingar eða aðra þætti sem gætu verið skaðlegir. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að íslenska mjólkinn hefur aðra samsetningu próteina en erlend mjólk og í stoðmjólk eru notuð þau gæði sem íslenska mjólkinn hefur umfram þá erlendu. Próteinmagn stoðmjólkur er einnig minna en í venjulegri kúamjólk sem er í samræmi við alþjóðlegar og hérlendar ráðleggingar um samsetningu á stoðblöndu fyrir ungbörn.

Bættur Járnþagur

Mikilvægt var að kanna hvort nýjar ráðleggingar höfðu skilað tilsettum árangri. Því var gerð ný rannsókn á mataræði íslenskra ungbarna í þeim tilgangi að kanna meðal annars áhrif nýrra ráðlegginga á járnþúskaþur barnanna en gagnasöfnun fór fram frá júní 2005 til janúar 2007.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að neysla á venjulegri kúamjólk hefur dregist verulega saman og hefur stoðmjólkinn komið að miklum hluta í staðin. Járnþúskaþur barnanna hefur batnað mikið þar sem tilfellum barna með litlar járnþingðir í líkamanum hefur fækkað um meira en þrjá fjórðu hluta. Auk þess hefur járnþkurtur og járnþkortsblóðleysi nánast horfið en áður hafði fimmtungur barnanna járnþkurt og 3% járnþkortsblóðleysi. Aðrar breytingar sem orðið hafa á mataræði barnanna eru aukin brjóstgjöf út allt fyrsta árið sem og aukin neysla á ungbarnagraut, ávöxtum og grænmeti sem gætu ásamt stoðmjólkinni hafa stuðlað að bættum járnþag barnanna okkar.

Bættur járnþagur skiptir miklu máli fyrir ung börn þar sem hann getur meðal annars haft áhrif á þroska barnanna og getur einnig minnkað líkur á ýmsum sýkingum.

Annar en tengdur vandi

Allt annar en þó tengdur vandi sem sást í fyrri rannsókninni á mataræði íslenskra ungbarna fyrir um 10 árum var of mikil próteinneysla meðal of margra barna. Þetta gat að hluta til skrifast á neyslu á venjulegri kúamjólk enda próteinmagnið lækkað í stoðmjólkinni. Of mikil próteinneysla hjá ungum börnum getur aukið líkur á ofþyngd síðar á ævinni. Auk breytinga á stoðmjólkinni getur verið að áhersla á að forðast próteinríkar mjólkurvörur í ráðleggingum hafi haft áhrif þó að minnka megi próteininntöku enn frekar. Færri börn neyta nú of mikils próteins en í fyrri ungbarnarannsókninni. Helmingi færri börn fá of mikið prótein við 9 mánaða aldur og þriðjungi færri við 12 mánaða aldur en í fyrri ungbarnarannsókninni.

Það má því segja að nýjar ráðleggingar hafi skilað góðum árangri hvað varðar járnþúska. Sömuleiðis má ætla að til lengri tíma litið sé minni próteinneysla af hinu góða, en meðal ákveðins hluta barna er hún enn of há og mætti minnka enn frekar. Þegar hafa komið út fjórar meistaraprófsritgerðir uppúr þessum gögnum, sem og skýrsla þar sem niðurstöður rannsóknarinnar eru teknar saman. Skýrsluna sem er eftir greinarhöfund, Ingu Þórsdóttur prófessor sem stýrði rannsókninni og Gest Pálsson barnalækni er að finna á vef Rannsóknastofu í næringarfræði www.rin.hi.is.

Höfundur er doktorsnemi á Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala