

# Næring ungbarna batnað síðastliðinn áratug

VIÐBÆTTUR sykur í fæðu ungbarna eykst að meðaltali um tæp 150% á aðeins þriggja mánaða tímabili, 9-12 mánaða aldurs. Þetta er meðal niðurstaðna rannsókna á mataræði íslenskra ungbarna á árunum 2005-2007 en niðurstöðurnar voru kynntar í Háskóla Íslands í gær.

Niðurstöðurnar voru bornar saman við sambærilega rannsókn sem gerð var á árunum 1995-2007 og breytingar skoðaðar sem urðu í kjölfar breyttra næringarráðlegginga sem komu út árið 2003. Í ljós kom m.a. að miklar breytingar hafa orðið á járnþúskaðun ungbarna. Járnskortsbólðleysi fannst ekki í nýjustu rannsókninni en var áður 2,7%. Járnskortur hefur fallið úr 20% í 1,4% og of lágur járnþúskaðun farið úr 41% í 5,8%.

## Stoðmjólk notuð í vaxandi mæli

Fyrri rannsóknin leiddi í ljós að eins árs börn hér á landi höfðu lélegri járnþúskaðun en jafnaldrar þeirra í nágrannalöndum okkar. Þá var prótíninnihald í fæðu ungbarna of hátt, t.d. sökum neyslu kúamjólkur, en það getur stuðlað að ofþyngd seinna meir.

Árið 2003 komu út breyttar ráðleggingar um næringu ungbarna. Þar var aukin áhersla lögð á brjóstgjöf og að eftir sex mánaða aldur væri betra að nota stoðmjólk en venjulega kúamjólk samhliða brjóstgjöf.

Niðurstöður nýju rannsóknarinnar gefa til kynna að fleiri börn nærast nú eingöngu á brjóstamjólk fyrstu 4-5 mánuðina auk þess sem fleiri börn fá brjóstamjólk samhliða annarri næringu fyrsta árið. Stoðmjólk er notuð í vaxandi mæli á kostnað kúamjólkur. Hún hefur lægra prótíninnihald en kúamjólkinn auk þess sem hún er bætt með járn og fleiri næringarefnum til að mæta vandamálunum sem sást í fyrri rannsókninni. Það hefur gengið eftir en eins og áður sagði hefur járnþúskaðun ungbarna styrkst verulega.

## Neysla A-vítamíns of mikil

Þegar bornar voru saman trefjar og sykrur í mataræði annars vegar níu mánaða barna og hins vegar 12 mánaða barna kom í ljós að á meðan börn neyta að meðaltali svipaðs magns trefja verður töluverð aukning á neyslu viðbætts sykurs. Við níu mánaða aldurinn er meðaltalið 3,5 grömm á dag en hækkar upp í 8,7 hjá 12 mánaða gömlum börnum og er um að ræða tæplega 150% hækkun.

Í rannsókninni kom einnig í ljós að neysla ungbarna á



**Næring** Fleiri börn fá nú eingöngu brjóstamjólk fyrstu 4-5 mánuðina, auk þess sem fleiri börn fá brjóstamjólk samhliða annarri næringu fyrsta árið.

## Í HNOTSKURN

» Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að breyttar ráðleggingar um næringu ungbarna frá árinu 2003 hafi bætt verulega járnþúskaðun eins árs barna.

» Íslenskir foreldrar fylgja ráðleggingum um mataræði ungbarna almennt vel en fylgni við ráðleggingar um brjóstgjöf þarf að auka.

» Hvetja þarf til réttar notkunar á D-vítamíni sem bætiefni auk þess að kynna fyrir foreldrum að mikil neysla ungbarna á prótínríkum vörum getur verið skaðleg.

A-vítamíni er of mikil en neysla D-vítamíns of lítil. Þá hefur neysla ávaxta aukist mikið undanfarið tíu ár og nær hún hátt upp í ráðlagðan dagskammt fullorðinna.

