

Status og udvikling i børn og unges kostvaner med fokus på kostrådene



Anja Biloft-Jensen, seniorforsker
Afdeling for Risikovurdering og Ernæring,
DTU Fødevareinstituttet



Disposition

- Efterlevelse af kostråd
- Kostvaner – status og udvikling af udvalgte fødevarer
- Tomme kalorier
- Hverdag/weekend
- Sociale forskelle

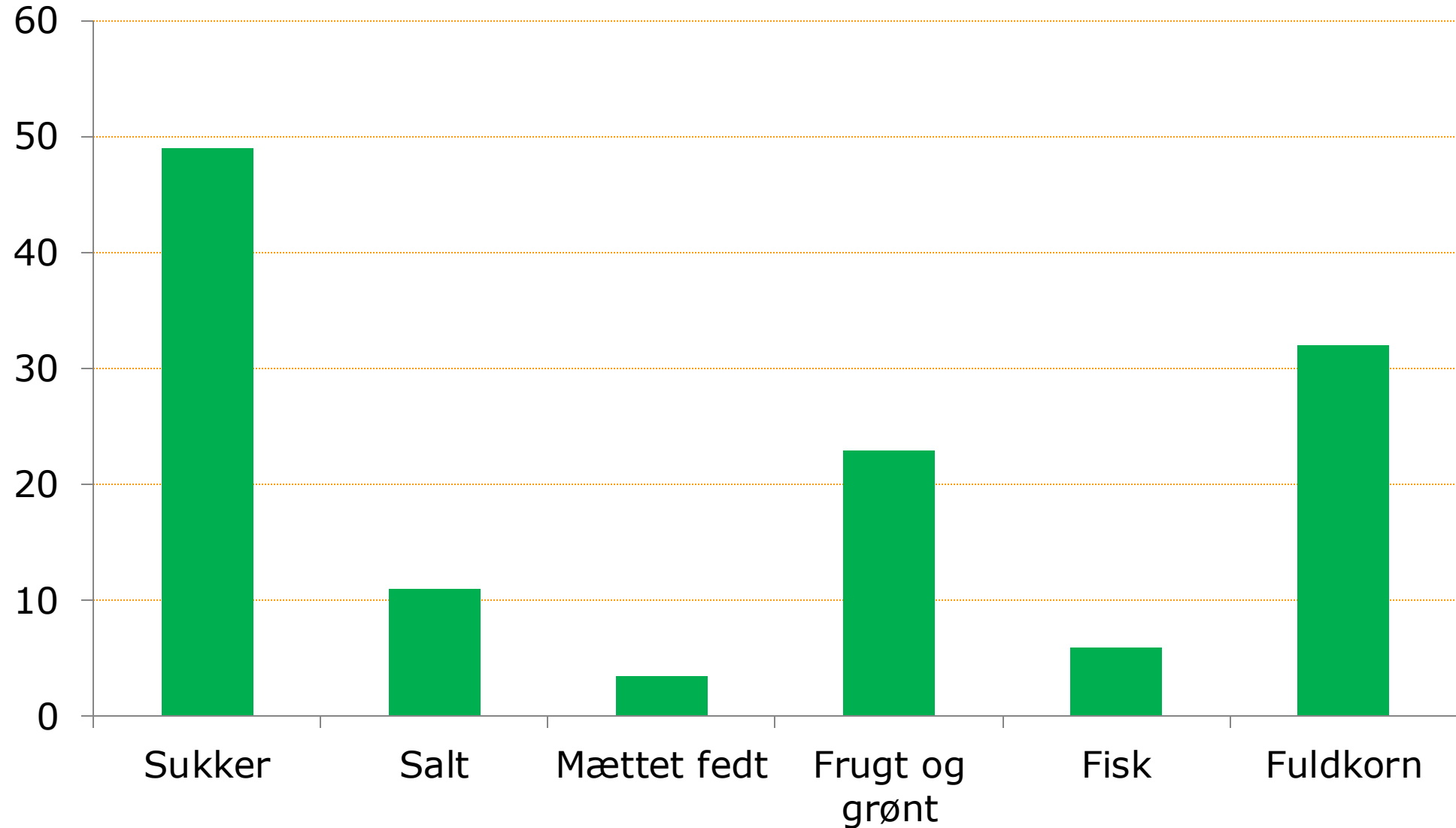
Metode

- Alder 4-18 år (4-6, 7-12, 13-18 årige)
- Data fra 2000 og 2013 (n=2013)
- 7-dages fortløbende registreringen af kosten (prækodet kostdagbog)



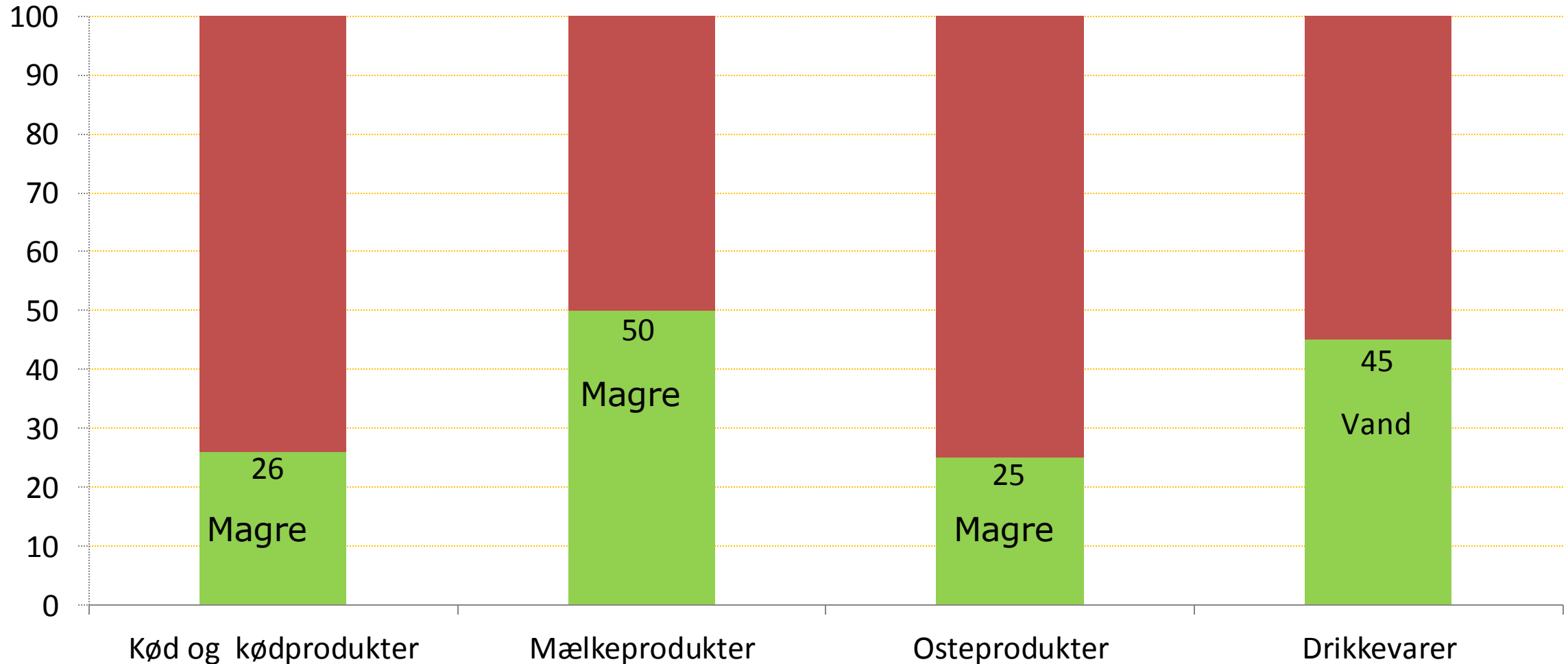
Hvor mange følger kostrådene?

4-18 år 2011-13



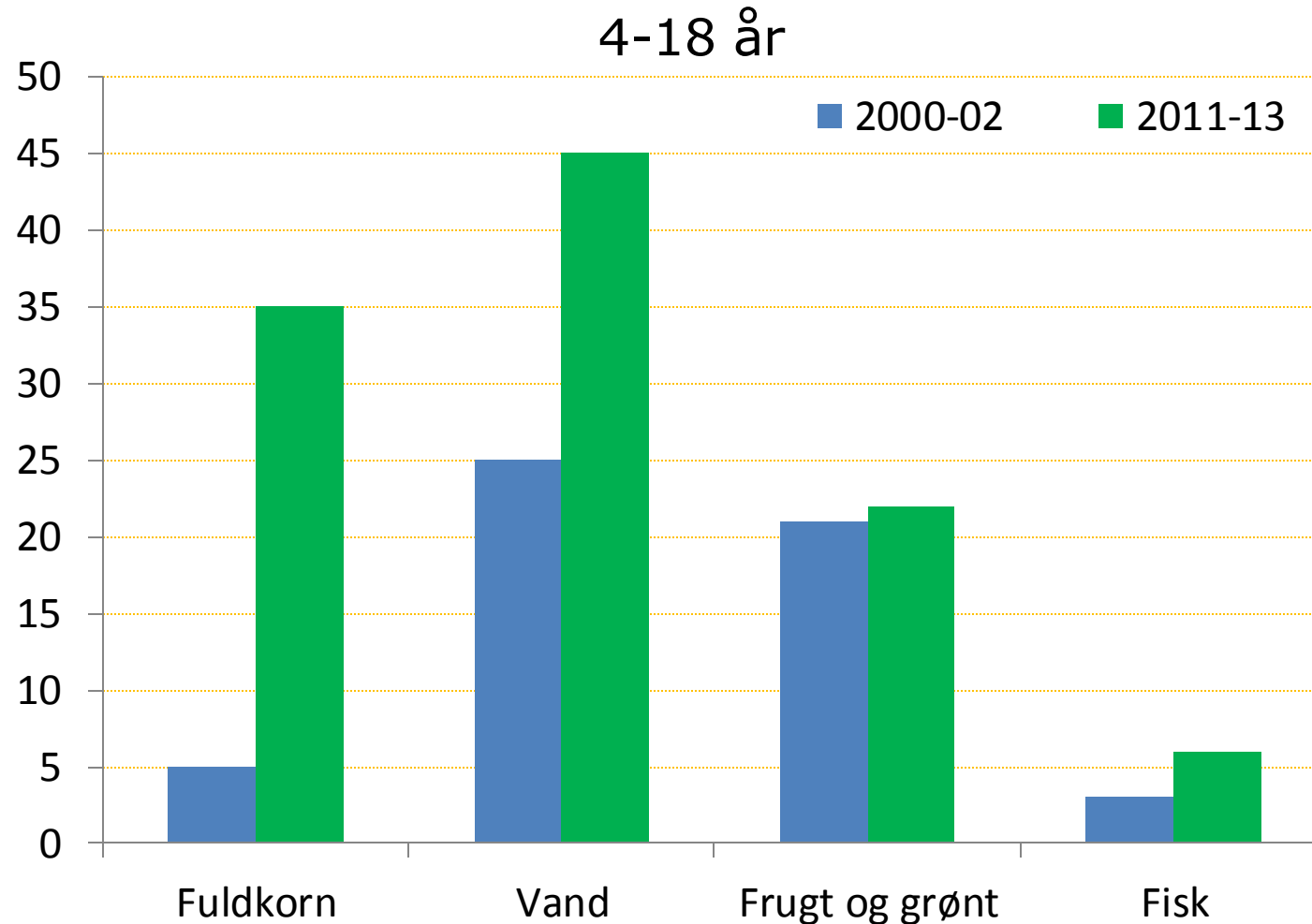
De kvalitative kostråd

4-18 år 2011-2013



Børn og unge har taget fuldkorn til sig

Udviklingen i efterlevelse af anbefalingerne 2000-2013

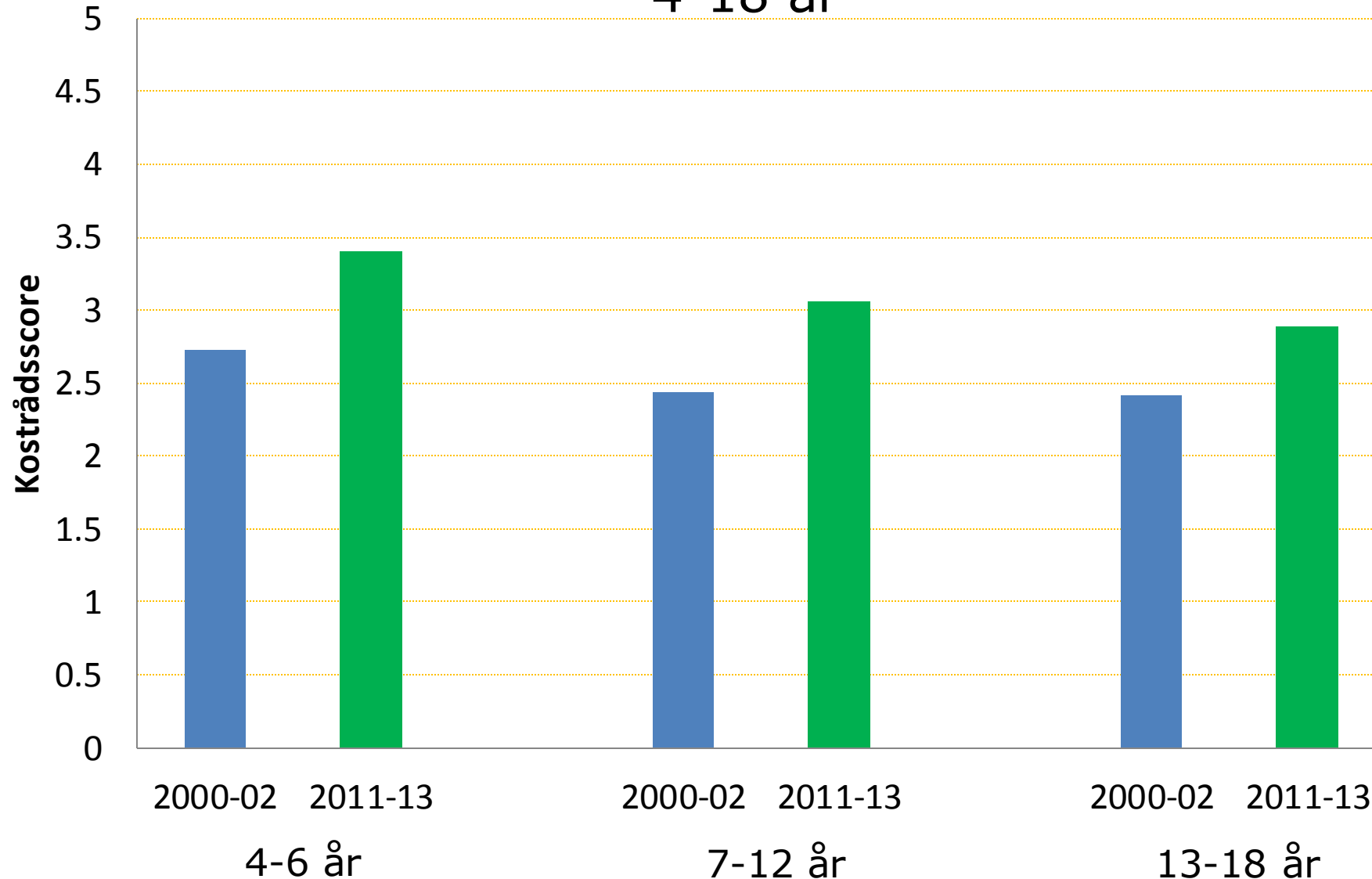


Kostens kvalitet er forbedret....



Udviklingen i kostkvaliteten 2000-2013

4-18 år



Fuldkornsindtaget er fordoblet og kosten er blevet rigere på fisk og fattigere på sukker

Yngre børn følger godt med – det halter med de unge

4-18 år 2011-2013

	4-6 år	7-12 år	13-18 år
Frugt og grønt-anbefaling (%)	40	27	7
Fuldkornsanbefaling (%)	48	35	21

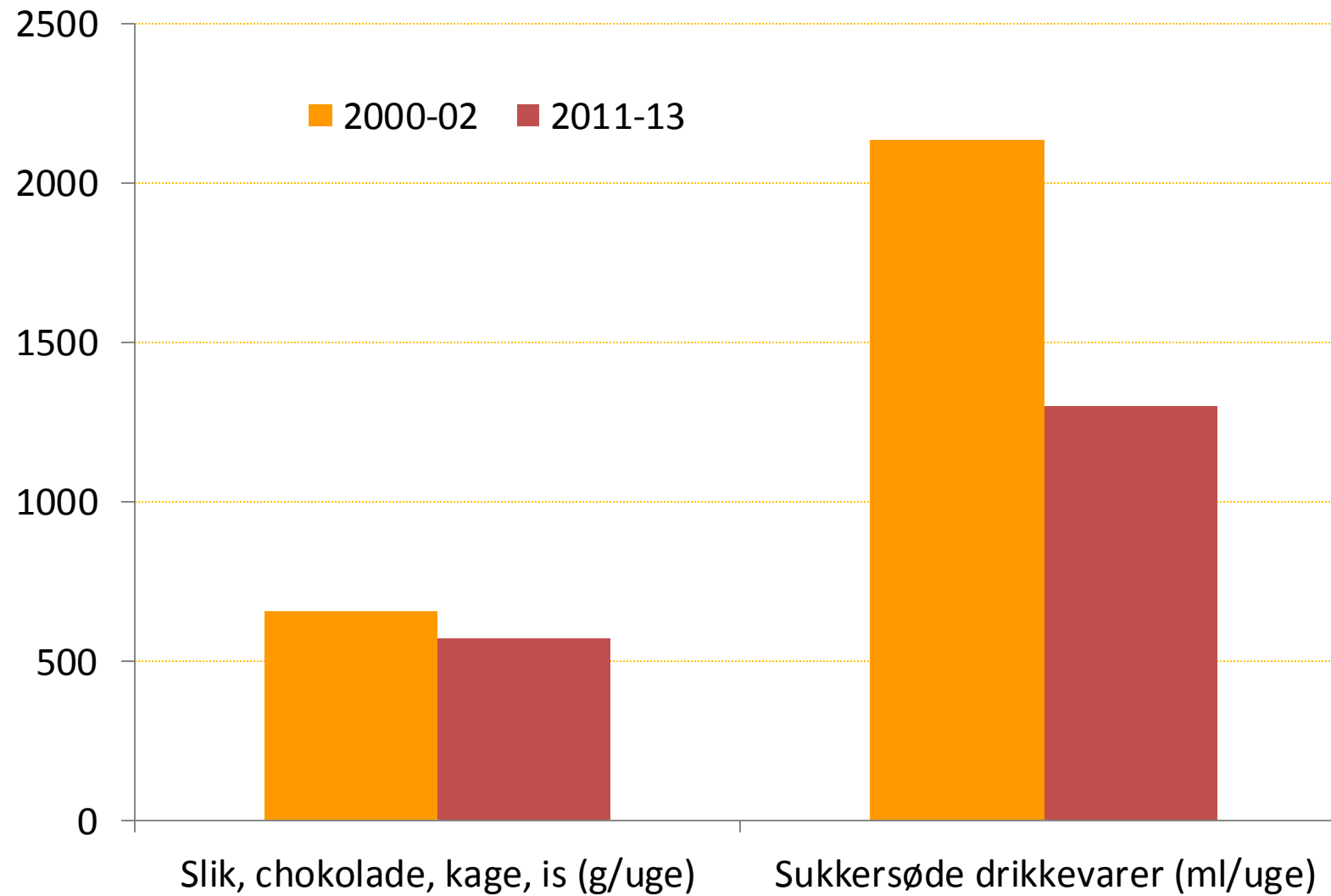
De unge har uregelmæssige måltidsvaner

4-18 år 2011-2013

	4-6 år (n=197)	7-10 år (n=281)	11-14 år (n=239)	15-18 år (n=217)
Morgenmad (%)	92	86	80	49
Frokost (%)	83	71	52	35
Aftensmad (%)	85	89	85	78

Udviklingen i indtaget af sukkerholdige produkter

4-18 år 2011-2013



Indtag af søde drikke stiger igen 2012-16: 20% DTU

30.10.2017 KL. 06:16

Vi trodser de gode råd og drikker mere sodavand

Effekten af en lavere afgift på sodavand har fået salget af sodavand til at stige – stik imod alle sundhedsråd steg forbruget sidste år med 4 pct. og siden 2012 med 20 pct.



Salget af energidrikke er firdoblet fra 2010 til 2016 og forventes at stige yderligere



Vi drikker stadig mere sodavand. Tidligere blev en stor del hentet syd for grænsen som her ved Fleggaard ved Flensborg, men på fire år er salget i Danmark steget med 20 pct. Arkivfoto: Jens Dresling/Polfoto

DTU Fødevarerinstitutionen DTU

E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, nr. 6, 2014

Mange børn og unge får for meget koffein fra energidrikke

Af Anja Ellfort-Jensen, Marta Axelstad Petersen, Gitte Ram-Hansen, Pia Knudsen, Morten Poulsen, Jøppe Mathiesen DTU Fødevarerinstitutionen

Børn og unge, der drikker energidrikke, kommer - selv ved et moderat indtag - til at overskride DTU Fødevarerinstitutionens anbefaling om et maksimalt koffeinindtag på 3,5 milligram per kg kropsvægt per dag. Der er endda flere af børnene med energidrikke i køleskabe, køleskabe, køleskabe og i alle alderskategorier, der bærer indtag heraf i alderen 10-14 år, der indtager energidrikke, der meget hurtigt, for unge i alderen 15-17 år, gælder det. Børn og unge, der viser DTU Fødevarerinstitutionens beregninger af koffeinindtag blandt 10-15-årige.

Koffein og energidrikke
Koffein er et naturligt forekommende stof, som stimulerer centralnervesystemet og kan øge årvågenhed og koncentration. Koffein har været en naturlig del af menneskets kost gennem årtusinder, primært gennem indtag af kaffe, te og kakao, hvor koffein findes naturligt. Det er det eneste psykoelevante stof, som påvirker hjernestofskiftet (eller humør), der er frit tilgængeligt for børn og unge (Nawrot et al., 2013). Modere mængder af koffein er sikkert at indtage, men et øget indtag af energidrikke med et højt koffeinindhold har vist sig at være forbundet med dårlig søvn og dårlig fysisk kondition hos børn på grund af deres lave kropsvægt. Børn og unge er de mest sårbare grupper, fordi selv et relativt højt indtag af koffein kan give dem betydelige smerter, søvnproblemer, hovedpine, nervøsitet, angst og vrede (Nawrot et al., 2013).

Indtag
Siden 2009 er salget af energidrikke i Danmark steget markant fra 100 millioner liter i 2009 til 400 millioner liter i 2013. Treogfjerdelen af salget er nu endt hos børn og unge (15-17 år). Af de drikkevarer, der sælges op til 100 mg koffein per liter, tæller var grænsen 100 mg koffein per liter for børn/kvinder.

DTU Fødevarerinstitutionen anbefaler, at voksne over 18 år indtager mindre end 400 mg koffein om dagen, mens børn og unge under 18 år bør indtage mindre end 2,5 mg koffein per kg kropsvægt per dag. Disse anbefalinger er sat i forhold til, hvordan forbrugere ved et højt koffeinindtag kan begrænses af indtag (Nawrot et al., 2013).

Indtagelse af koffein
Børn og unge indtager i gennemsnit 10-15 mg koffein per kg kropsvægt per dag. Disse anbefalinger er sat i forhold til, hvordan forbrugere ved et højt koffeinindtag kan begrænses af indtag (Nawrot et al., 2013).

Indtagelse af koffein
Børn og unge indtager i gennemsnit 10-15 mg koffein per kg kropsvægt per dag. Disse anbefalinger er sat i forhold til, hvordan forbrugere ved et højt koffeinindtag kan begrænses af indtag (Nawrot et al., 2013).

Forskel på hverdag og weekend

- Weekenddage sammenlignet med hverdage (børn)

- Energiindtag ↑

- Tilsat sukker ↑

- Kostfiber ↓

- Hvidt brød ↑

- Rugbrød ↓

- Frugt og grønt ↓

- Sukkersødede drikkevarer ↑

- Slik og chokolade ↑



Børns usunde weekendvaner kan aflæses i deres sundhedsprofil om mandagen

8-11-årige børns sundhedsprofil er dårligere efter weekenden (Hjorth et al. 2015)

- Triglycerid- og insulin viser 28-35% højere blodniveauer om mandagen end om fredagen
 - Risikomarkører for diabetes og hjerte-karsygdomme
- Usunde kostvaner, mindre bevægelse og mindre søvn i weekenden

Nyt studie fra KU: For meget sukker nedsætter blodkarrenes funktion

- Et højt sukkerindtag svarende til 2 L sukkersødet sodavand om dagen forringer blodgennemstrømningen i benene med 17% hos raske unge mænd.

–225 gram sukker pr. dag i 14 dage.



- Det høje sukkerindtag "karamelliserer" de vigtige fimrehår i blodkarrene så de bliver stive.
- Et sukkerindtag på 106 g pr. dag (1 L sodavand) i et ½ år havde negative virkninger på blodtryk og fedtophobning i lever og muskler.

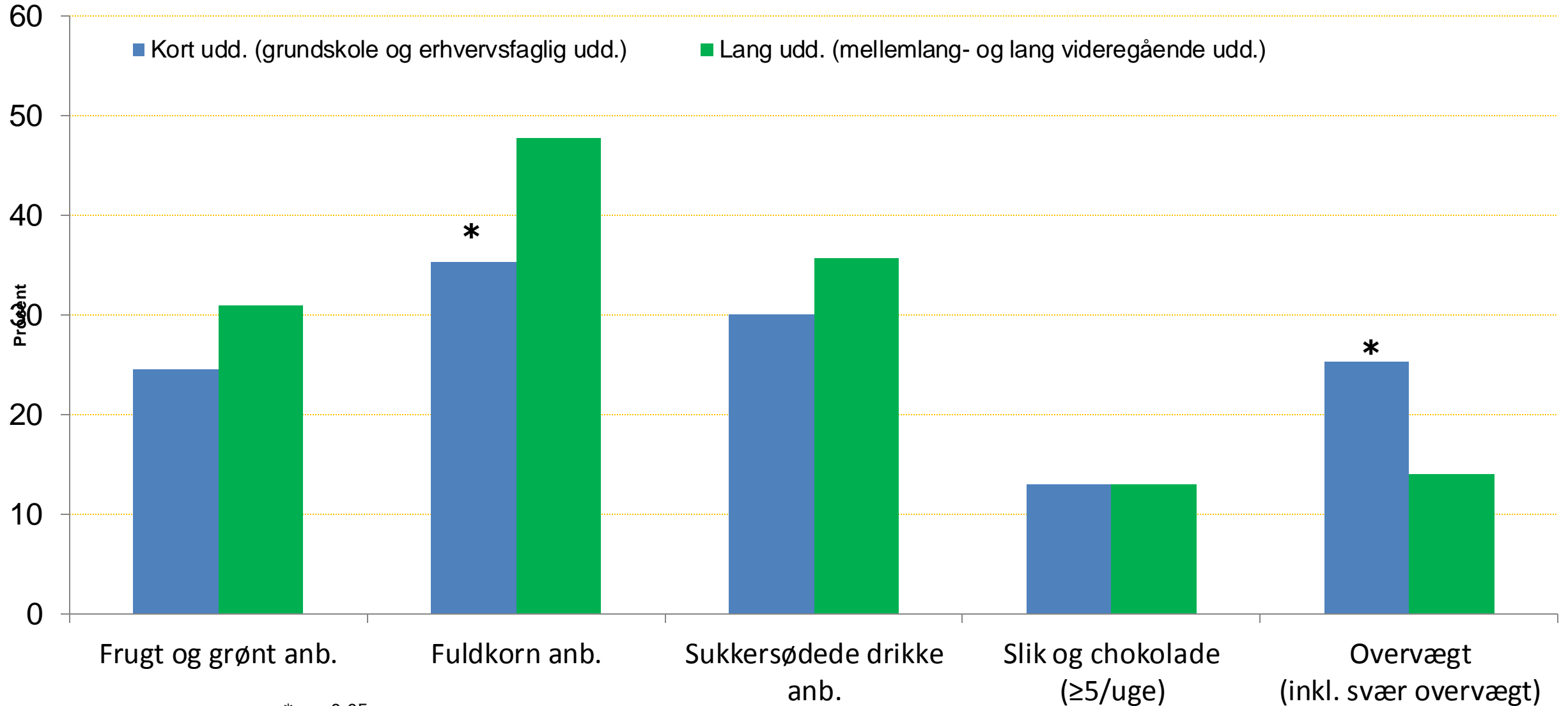


Kilder: Gliemann et al. Endothelial mechanotransduction proteins and vascular function are altered by dietary sucrose supplementation in healthy young male subjects. *J Physiol* 595.16 (2017) pp 5557–5571

Mærsk et al. Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-mo randomized intervention study. *Am J Clin Nutr* 2012;95:283–9.

Efterlevelse af kostanbefalinger og forældres uddannelsesniveau

4-14 år 2011-13



*p < 0.05

Konklusion

- Få 4-18 årige efterlever anbefalingerne for fuldkorn (35%), frugt og grønt (19%) og fisk (6%).
- Indholdet af mættet fedt er stadig for højt, og der indtages 5-6 gange så meget af søde sager og sukkersøde drikkevarer, som der er plads til i en sund kost.
- Unges (13-18 år) kost ligger længst fra kostrådene og de har meget uregelmæssige måltidsvaner.
- Børn og unges kost er mere usund i weekenden end på hverdage.
- Børn af forældre med kort uddannelse spiser generelt mindre sundt end børn af forældre med lang uddannelse.