



Ny kortlægning viser, hvilke indsatser der effektivt kan fremme sunde madvaner hos børn og unge

Med støtte fra Nordea-fonden har en arbejdsgruppe nedsat af Vidensråd for Forebyggelse gennemgået, hvad der er dokumentation for virker, når sunde mad- og måltidsvaner skal fremmes hos børn og unge.

Konklusionen er klar. Skal vaner og adfærd ændres, kræves der indsatser, hvor man arbejder med børns og unges mad- og måltidsvaner på flere forskellige måder samtidigt. Der er brug for indsatser, der både samtidig påvirker individets viden, holdninger og engagement og fokuserer på de sociale, fysiske og strukturelle rammer. Og så er det vigtigt, at børnene og de unge involveres i indsatserne og får mulighed for at tage et medansvar. Tilgangen skal være helhedsorienteret, og man skal sørge for, at de enkelte rammer børn og unge færdes i, fx hjem, børnehave, skole og lokalsamfund, understøtter hinanden.

Forebyggelsespotentialer er stort

Det er veldokumenteret, at sunde mad- og måltidsvaner er med til at fremme og bevare et godt fysisk og mentalt helbred livet igennem samt er af betydning for læring, trivsel og sociale tilhørsforhold. Trods en positiv udvikling i børns og unges mad- og måltidsvaner over de seneste 20 år er det stadig et fåtal, der efterlever de nationale kostråd. Danske børn og unge indtager forsat alt for mange søde sager og drikkevarer og for meget mættet fedt. Samtidig er deres indtag af frugt og grønt, fisk og fuldkorn for lavt. Det er især de 13-18-årige unge, som har problemer med at følge de officielle kostråd.

Arbejdsgruppen bag rapporten konstaterer, at forekomsten af overvægt og svær overvægt hos børn og unge fortsat er alt for høj. Det øger risikoen for type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdomme og kræft på den lange bane. Desuden giver en usund kost øget risiko for huller og syreskader i tænderne.

Der er brug for at handle

Der er derfor ifølge Vidensrådets formand, Morten Grønbæk, al mulig grund til at handle og sætte øget fokus på, hvad der skal til, hvis denne udvikling for alvor skal vendes. "Vaner er som bekendt svære at ændre. En tidlig indsats i de rammer, hvor børn og unge færdes, er afgørende, hvis deres mad- og måltidsvaner skal forbedres. Til det formål er der brug for en langvarig indsats, der kommer 360 grader rundt om børnene og de unges liv. Der er ingen lette løsninger", vurderer han.

Dette følges op af Henrik Lehmann Andersen, direktør i Nordea-fonden, som støtter gode liv. "Rapporten bekræfter os i, at der ikke er nogle quick fixes for at skabe sunde madvaner blandt børn og unge. Den viser, at den effektive tilgang kræver samspil mellem skole, hjem og lokalsamfund med indsatser, som påvirker viden, holdning og engagement. Vidensrådets konkrete råd er vigtige for alle os, der arbejder med at forbedre mad- og måltidskulturen i Danmark", siger Henrik Lehmann Andersen.

Vi ved mest om, hvad der virker blandt de yngre børn i skolen

Inge Tetens er formand for arbejdsgruppen bag rapporten. Hun konstaterer, at dokumentationen for, hvad der virker, er stærkest på skoleområdet blandt børn under 13 år. *”Særligt er der god dokumentation for, at indsatser, der involverer forældrene, og som kombinerer kompetenceudvikling med ændringer af skolens omgivelser, fx let adgang til sund mad, kan øge børnenes indtag af frugt og grønt”*, siger Inge Tetens.

Inge Tetens har nogle helt konkrete råd til, hvad der er vigtigt at fokusere på fremover, hvis danske børn og unges madvaner skal forbedres. *”Vi ser, at det især er de komplekse, sundhedsfremmende indsatser, der virker bedst. Vi ser også, at forældrenes ansvar og rolle i forhold til børn og unges madvaner, måltidshyppighed og -præferencer er vigtige. Og så ser vi, at det specielt er blandt de unge, at der er størst potentiale for forbedringer”*, siger Inge Tetens.

Der er social ulighed i børn og unges mad- og måltidsvaner

Endelig fremhæver Inge Tetens, at rapporten viser en tydelig social skævhed. Børn og unge af forældre med kort uddannelse har lavere kostkvalitet og udvikler hyppigere overvægt og får huller i tænderne end børn og unge af forældre med længere uddannelse. På den baggrund konkluderer arbejdsgruppen, at der er brug for flere indsatser på alle niveauer. Helt afgørende er indsatsen på samfundsniveau, fordi den har størst potentiale for nedbrydning af den sociale ulighed. De vigtigste samfundsmæssige faktorer for børn og unges mad- og måltidsvaner er ifølge rapporten tilgængelighed, portionsstørrelser, pris og marketing.

For yderligere oplysninger, kontakt venligst

- Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, mobil: 2424 8165, e-mail: mg@si-folkesundhed.dk.
- Inge Tetens, formand for arbejdsgruppen, mobil: 5115 7480, e-mail: ite@nexs.ku.dk.
- Kirstine Struntze Krogholm, fagredaktør på rapporten, mobil: 6177 6139, e-mail: kkr.vff@dadl.dk.
- Morten Brandt, pressekonsulent, Shorthand ECM, mobil: 4195 2150, e-mail: mortenbrandt@shorthand.dk.
- Tine Wickers, kommunikationschef, Nordea-fonden, mobil: 4070 3784, e-mail: tw@nordeafonden.dk.

Læse mere

Rapporten ”Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge” kan downloades på www.vidensraad.dk. Her kan også findes et faktaark over rapportens væsentligste konklusioner.

Råd til indsatser

Rapporten indeholder handlingsanvisende, konkrete råd til effektfulde indsatser i hjemmet, børnehaven, skolen, lokalsamfundet og samfundet. Rådene kan findes på side 16-17 i rapporten.

Sundhedsøkonomiske omkostninger ved usund kost

Det store internationale studie Global Burden of Disease vurderer løbende de samfundsmæssige konsekvenser af en række risikofaktorer. De vurderer, at næst efter rygning er usunde kostvaner den risikofaktor, der kan tilskrives flest dødsfald og sygdomme i Danmark (Global Burden of Disease, 2017; www.healthdata.org). De estimerer, at hvis alle danskere spiste, således at risikoen for at udvikle en række

sygdomme i relation til kosten, blev minimeret mest muligt, ville man årligt kunne vinde 143.000 tabte år". De sundhedsøkonomiske omkostninger ved usund kost er ikke uddybet i rapporten. For uddybning af dette kontakt arbejdsgruppemedlem Ulla Toft, mobil: 2999 7877, e-mail: ulla.toft@regionh.dk.

Om Vidensråd for Forebyggelse

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd etableret af Lægeforeningen og TrygFonden. Rådet består af 15 eksperter, der samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed.