

UNGES MADVANER

TILLID TIL MAD

Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 2 DECEMBER 2011





Fremtidens madvaner – en udfordring!

Måltidet bør være det sociale element, der samler familien og er med til at sikre gode madvaner, men den øgede tid foran skærmen trækker i modsat retning. Vi skal fremover ikke give råd til voksne, men møde de unge, hvor de er – også på de sociale medier.

Af Karen Næsager, seniorkonsulent, Mannov, København. 7



Unge madvaner i Norden

Den megen information og de mange tiltag med bespisning i skolerne har ikke haft den forventede effekt på de unges madvaner. Indflydelse fra mange andre sider, ikke mindst fra kammeraterne, har meget stor betydning.

Af Gösta Samuelson, børne- og ungdomslæge, professor emeritus i klinisk ernæringsfysiologi, Institut for Medicinsk Videnskab, Klinisk Fysiologi, Uppsala Universitet.

3



Tillid til mad – en varm kartoffel

Generelt er der stigende tillid til, at vores mad er sikker og ikke gør os syge. Men der er udbredt skepsis i Norden over for især tilsætningsstoffer og E-numre, ligesom en del fortsat sværger til det nationale og det nære. Både myndigheder og industri har en stor og svær informationsopgave foran sig.

Af Karin Christofferson, journalist, Mannov, Malmø.

11

■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 24. årgang, nr. 2 december 2011. ■ ISSN: 0906-5253. Oplag: 10.000 i Danmark, 26.000 i Sverige. ■ **Udgives af:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 København K. ■ **Redaktion:** Marketing Manager Angela Everbäck (ansvh.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard ■ **Fotos:** Christina Bull ■ **Tryk:** Punkt & Pixel AB ■ Debatindlæg, artikler og kommentarer kan indsendes til Nordic Sugar. Redaktionen påtager sig dog ikke ansvaret for uopfordret indsendt materiale. Synspunkter fremført i Perspektiv er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af udgiver og redaktion. Eftertryk og citater er tilladt med kildeangivelse. Uddrag fra artikler må dog kun anvendes og mangfoldiggøres med redaktionens godkendelse.

E-mail: nutrition.dk@nordicsugar.com. Besøg også vores hjemmeside: www.perspektiv.nu.



Unge madvaner i Norden

Anne og Johan, 15 år, spiser kun hamburgere, kebab og søde sager, drikker sodavand hver dag og har ingen faste måltider. Er det sådan, det er? Nej, men alle udsættes dagligt for reklamer for fastfood og drikke i blade, radio og på tv, hvilket gør, at disse produkter bliver stadig mere almindelige i de unges energiindtag. "Big Meal" og reklamer for sodavand, hvor der lokkes med "tag 3 – betal for 2" er forræderiske, ligesom vægge med slik i løsvægt i fødevarerbutikkerne er det.

Unge er under konstant indflydelse fra mange sider, ikke mindst fra deres kammerater, og de ønsker at frigøre sig fra forældrenes vaner. De unge er i den situation meget modtagelige for reklamer for nye produkter, der indgår som led i, hvordan livet skal leves netop nu. Samtidig ved vi fra undersøgelser allerede fra begyndelsen af 1970'erne¹, at især forældrenes uddannelse har betydning for børns madvaner, om de har faste måltider og deres valg af snacks.

Endvidere påvirker forhold i hjem og skole de unges indstilling til fysisk aktivitet, tandsundhed samt brug af tobak og alkohol. Denne sammenhæng er påvist i mange undersøgelser¹⁻⁵. Denne oversigtsartikel har ingen ambition om at være fuldstændig, men vil fremhæve en række relevante undersøgelser, hvor selektion og bortfald er dokumenteret, og hvor den samme metodik er anvendt ved sammenligning over tid.

En undersøgelse fra 2003 foretaget af den svenske fødevarerstyrelse, Statens Livsmedelsverk, hvori der deltog børnehaveklassebørn og skolebørn fra hele Sverige, viste et forbrugsmønster, hvor indtaget af sukkerholdige produkter, og frem for alt drikke, var omfattende⁶. Børnene spiste 160 gram

slik om ugen. Indholdet af sakkarose og monosakkarider stod for 13-15 % af det daglige energiindtag. Børnene drak i gennemsnit 200 ml sodavand/saft, mens 10 % drak 500 ml eller mere dagligt. I princippet adskiller madvanerne hos børn i disse aldersgrupper sig ikke mellem de nordiske lande. Det kan være værdifuldt at have disse undersøgelser af yngre børn in mente, når man diskuterer unges vaner.

Unge morgenmad

Undersøgelser blandt unge i de nordiske lande^{2, 3, 4, 5, 9, 10} viser, at unge, særligt piger, ofte springer morgenmaden over. Af de 15-årige unge i Storstockholm (COMPASS-undersøgelsen), som sprang morgenmaden over, var 11,2 % af pigerne og 14,5 % af drengene i 2003 overvægtige, og henholdsvis 3,3 % og 3,7 % var fede.

Det var mere almindeligt at springe morgenmaden over blandt dem, som havde en lavtuddannet mor⁴, mens piger med højtuddannede forældre oftere valgte frugt/grøntsager. Disse vaner er forstærket blandt unge i Sverige ifølge en rapport fra Statens



Mad, måltidsmønstre og den nye teknologiske verden hænger uløseligt sammen hos de unge.

Folkhälsoinstitut (Sundhedsstyrelsen), som forventes offentliggjort om kort tid.

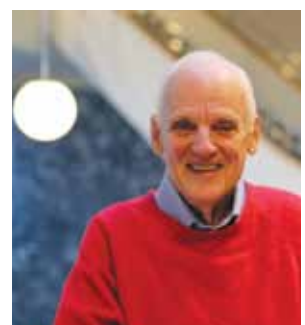
En anden undersøgelse blandt 7.600 15-årige i Vestsverige foretaget af Höglund og medarbejdere² fandt, at 80 % af drengene, som ikke røg, dagligt spiste morgenmad, i forhold til 60 % af dem, som røg. De tilsvarende tal for pigerne var henholdsvis 75 % og 40 %. En skolebaseret undersøgelse fra Norge blandt 15-16-årige unge viste, at unge med dårligt stillede forældre oftere sprang morgenmaden over og var mere stillesiddende (tv/video) – forhold, der hang sammen med overvægt/fedme⁷.

Er morgenmaden mættende, mindskes risikoen for småspisning om formiddagen. I en del skoler har man



Unge spiser kun fast-food, søde sager, drikker sodavand hver dag og har ingen faste måltider. Er det sådan, det er? Nej, men alle udsættes dagligt for reklamer for fastfood og drikke i blade, radio og på tv, hvilket gør, at disse produkter bliver stadig mere almindelige i de unges energiindtag.

Trods madordninger og kantinemuligheder vælger mange unge andre og mindre hensigtsmæssige måltider.



Gösta Samuelson, børne- og ungelæge, professor emeritus i klinisk ernæringsfysiologi, Institut for Medicinsk Videnskab, Klinisk Fysiologi, Uppsala Universitet.

med succes prøvet at servere morgenmad til de elever, som møder op uden at have spist noget hjemmefra. Det er godt, men er samtidig et økonomisk spørgsmål. Nogenlunde faste måltider i dagens løb er en måde at mindske risikoen for lækkersult efter energirige produkter, som kan medføre et energioverskud og dermed risiko for overvægt og fedme.

Unge frokost

Både i Sverige og Finland serveres der gratis skolefrokost til eleverne. En svensk undersøgelse blandt 15-årige i Uppsala og Trollhättan, som er to områder, hvor de socioøkonomiske forhold er forskellige⁸, viste, at mange 15-16-årige ofte ikke spiste det, der blev serveret til skolefrokosten. Figur 1 viser, hvordan 15-åriges energiindtag i en svensk undersøgelse fordeler sig i løbet af ugens dage, og figur 2 hvordan

det fordeler sig lørdag-søndag. En undersøgelse fra Göteborg³ kom til den samme konklusion. Man sprang skolefrokosten over og spiste i stedet smørrebrød, mælk/yoghurt med cornflakes, snacks eller søde sager og drak sodavand. Stort set samme resultat er påvist fra andre dele af Sverige^{4,9}.

Nogle skoler har alternative retter til skolefrokosten, hvilket er godt, men dette gælder langt fra alle. I Göteborg Adolescence Study³ fandt man, at uregelmæssige måltidsvaner medførte et ringere næringsindhold i det, som de unge spiste, samt at det hang sammen med en usund livsstil. Mønstret går igen i en aktuel finsk undersøgelse af 14-årige¹⁰. Et lavt indtag af frugt og grønt og et højt indtag af sukkerrige drikke og snacks var almindeligt, men mange drak også mælk.

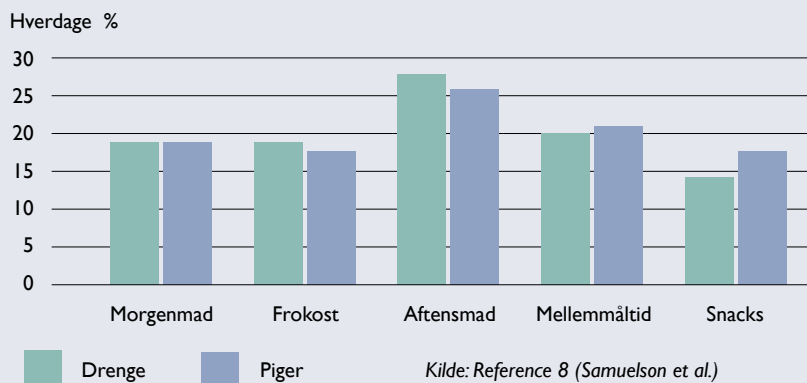
I Norge og Danmark har man en anden form for frokost i skolen. De unge tager en madpakke med hjemmefra, oftest smørrebrød. Mælk og grøntsager/frugt kan købes på skolen. Ernæringsmæssigt er det svært at sige, hvad der er bedst, men hvis de unge spiser den frokost, der serveres på skolen, hvilket dog ikke altid er tilfældet, er det et godt alternativ.

Unge aftensmad

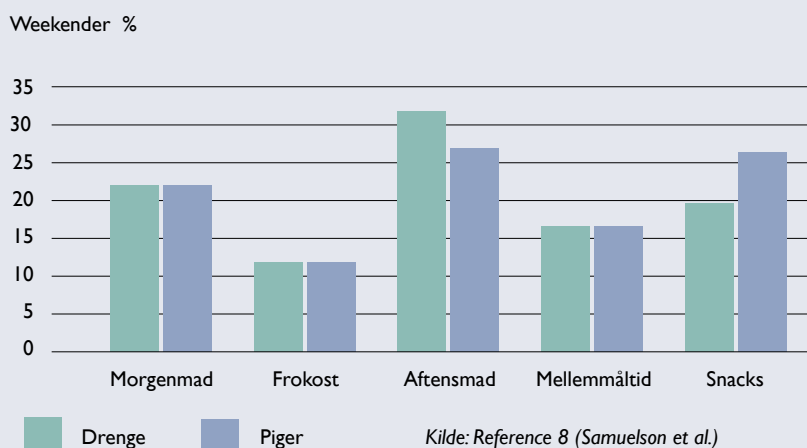
Tidligere undersøgelser blandt 18-årige norske unge⁵ har vist, at unge dagligt spiser aftensmad i hjemmet. Det kan dog have ændret sig i takt med, at skole og samfund har ændret sig. I en aktuel finsk undersøgelse af Hoppu et al¹⁰ spiste omkring 80 % af drengene og omkring 70 % af pigerne dagligt aftensmad (varm mad), men mindre end halvdelen spiste den sammen med familien. Også i andre nordiske

Figur 1

Svenske 15-årige. Procentuel fordeling af dagligt energiindtag fra morgenmad, frokost, aftensmad, mellemmåltider og snacks mellem måltiderne på hverdage (figur 1) og i weekender (figur 2).



Figur 2



lande spiser de unge oftest aftensmad hjemme, men kun omkring 20-50 % spiser den sammen med familien. Det afhænger af, hvilke aktiviteter, der venter efter skoletids ophør og familiens øvrige tider.

Unge forbrug af snacks og småspisning mellem måltiderne

Som det allerede er fremgået, er småspisning mellem måltiderne almindeligt hos unge i de nordiske lande. Sodavand, søde sager og konditorvarer dominerer. I en del undersøgelser udgør disse fødevarer 20-30 % af det daglige energiindtag, særligt i weekenderne (figur 2). En dansk sammenligning af 14-19-åriges madvaner¹¹ viser, at tilsat sukker stod for 13 % af det daglige energiindtag. Med stigende alder steg også energiindtaget fra alkohol.

I en aktuel undersøgelse fra Danmark havde kammeraterne/klassen stor indflydelse på de 14-15-åriges risikofærd, f.eks. forbrug af alkohol og narkotikamisbrug, mens kostvanerne mere blev påvirket af de familiære forhold¹².

Kostvanerne ændrer sig i alderen 15 til 21 år

I opfølgende undersøgelser af de 15-årige, som blev foretaget i Uppsala og Trollhättan af von Post-Skagegård og medarbejdere¹³, undersøgte man kostvanerne hos de samme unge, da de var henholdsvis 17 og 21 år. Da de unge var henholdsvis 17 og 21 år, spiste de oftere pasta og lidt flere grøntsager, samtidig med at de drak mere kaffe og te, end da de var 15 år.

Samtidig drak både piger og drenge mindre mælk og spiste sjældnere kartofler og brød. De største forandringer skete mellem 17 og 21 år. Drengenes indtag af frugt faldt, mens pigerne mindskede deres indtag af kød. Andelen af unge, som ikke spiste kød, steg fra 2 til 13 %. Et højere uddannelsesniveau hos de unges mødre medførte et større indtag af grøntsager og pasta.

En afhandling fra Stockholm udarbejdet af Patterson¹⁴, som er blevet offentliggjort for nylig, viser, at kostvaner og næringsindtag ikke har ændret sig i forhold til tidligere undersøgelser, dvs. at kosten har et højt indhold af

mættet fedt og sukker. Konklusionen af denne undersøgelse er, at indtaget af sodavand, søde sager, konditorvarer og fødevarer med et højt fedtindhold skal reduceres betydeligt, hvis man skal komme i nærheden af de nordiske kostbefalinger.

Sammenfatning

Man kan spekulere på, hvad der ligger bag de unges kostvaner. De ændrer sig ganske vist, men kun i mindre omfang. Sociale faktorer som forældrenes uddannelse har betydning, men sandsynligvis forandrer kostvanerne sig også, når livsfaserne skifter, efter at man er gået ud af skolen og har forladt barndomshjemmet. Man kan på den anden side hævde, at vaner med et højt og frekvent indtag af sodavand og søde sager hænger ved fra en tidlig barnealder.

Afslutningsvis kan man konstatere, at informationer i skole og samfund om næringsrig mad med en god fedtkvalitet samt råd om et begrænset indtag af sukkerholdige produkter ikke har haft den tilsigtede effekt. Den øgede forekomst af overvægt og fedme, og de følger, som det har for udviklingen af hjerte-kar-sygdomme og diabetes, er alarmerende.

Der kræves bedre metoder for at få unge til at forstå vigtigheden af næringsrig mad og balancen mellem energiindtag og energiforbrug. Gør vi brug af en forkert pædagogik, når vi forsøger at nå børn og unge? Store kostkampagner har ikke vist de store resultater, mens lokale indsatser har fungeret bedre.

Det er nødvendigt med et både tættere og mere omfattende samarbejde mellem forældre, skole og idrætsforeninger, hvor de unge selv deltager, for at diskutere den betydning, som god mad har for sundheden. Dette samarbejde bør kunne organiseres af skolerne inden for rammerne af den sundhedspædagogiske undervisning.

Endelig må man ikke glemme, at regelmæssig og varieret fysisk aktivitet er lige så vigtigt, som at man har et næringsrigt energiindtag.

REFERENCER

1. Samuelson G, Grahnén H, Arvidsson E. An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish county. VI. Relationship between general and oral health, food habits and socioeconomic conditions. *Amer J Clin Nutr* 1971; 24: 1361 -1373.
2. Höglund D, Samuelson G, Mark A. Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *EJCN* 1998; 52: 784 -789.
3. Sjöberg A, Hallberg L, Höglund D, Hulthén L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and life style factors in the Göteborg Adolescence study. *EJCN* 2003; 57: 1569 -1578.

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu

Fremtidens madvaner – en udfordring!

Mad er en social aktivitet for de fleste. Men det fremgår ofte af medierne, at stadig færre familier spiser sammen, og at rigtig mange måltider, især blandt de unge, bliver til 'food-on-the-go'. Vores madvaner ændrer sig konstant og over tid, mad kommer på mode og forsvinder igen, og måske er den digitale tid, hvor vi konstant er på internettet, med til at udvande madens sociale betydning for de unge generationer. Måltidet er måske ikke længere attraktivt som det tidspunkt, hvor vi udveksler meninger og taler med hinanden. Og de digitale medier udfylder en række sociale og individuelle funktioner, som de unge ikke nødvendigvis kan finde tilsvarende i kommunikationen ansigt til ansigt rundt om bordet.

Social networking og for lidt motion

Om årsagen til, at fedme i dag er et betydeligt problem, skal findes i, at den sociale networking, der som oftest foregår som en stillesiddende fritidsinteresse foran computeren, ikke

motiverer til fysisk aktivitet, er ikke klarlagt. Men faktum er, at der bliver flere og flere fede unge, og at dårlig madkultur i familien og ændringer i de unges aktivitetsvaner kan være en medvirkende årsag. Fysisk inaktivitet kan føre til udvikling af overvægt og vil kunne medføre alvorlige konsekvenser for de unges helbred.

De unge ønsker sundere fastfood

Men selv om madvaner ændrer sig over tid, viser forskningen, at de unge ikke er ukritiske over for den mad, de indtager. En undersøgelse fra et nordisk forskningsprojekt viser, at 63 % af de danske unge gerne ser, at fremtidens fastfood har et lavere indhold af fedt og salt. De unge vil have sundere fastfood. Derudover er det kun omkring en tredjedel af de unge, der sjældent eller aldrig spiser fastfood, fordi det er for usund mad eller for dyrt. Specielt de unge piger er interesseret i sundere alternativer. De vil gerne have salater, sandwicher og smoothies, mens de unge mænd er til hamburgere og hotdogs¹.



Fra ca. 17-års-alderen er det især pigerne, der spiser frugt og grønt.



Unge i dag er opvokset med computere og mobiltelefoner som deres foretrukne kommunikationsredskaber. Men hvordan påvirkes de unges madvaner i en hverdag, hvor social networking og brug af digitale medier som smart phones og Facebook fylder meget? Bliver mad og drikke blot et basalt behov, som skal opfyldes på farten? Det har vi spurgt et par eksperter om.

Forældrenes uddannelsesniveau har stor betydning for de unges kostvaner.

Af Karen Næsager, seniorkonsulent,
Mannov København.

Spørgsmål til eksperterne:

En svensk undersøgelse viser, at uregelmæssig morgenmadsspising forekommer blandt 12 % af drengene og 24 % af pigerne, mens 2 % af drenge og 8 % af pigerne sprang både morgenmad og frokost over mindst en gang om ugen².

Bruger man meget tid foran skærmen, betyder det ifølge forskerne, at der også er en større tendens til, at man både spiser mere og spiser mere usundt. Det kan også betyde, at man springer måltider over. Danske 15-18-årige er den aldersgruppe, der har de mest uregelmæssige måltidsvaner.

Kun omkring halvdelen spiser morgenmad hver dag, og kun ca. en tredjedel spiser frokost hver dag. Dertil kommer, at mængden af grøntsager som tilbehør til aftensmaden er lav. Dem, som indtager den største mængde grøntsager, findes blandt de 19-24-årige. Denne gruppe indtager, hvad der svarer til en halv gulerod eller en lille skål salat som tilbehør³.

Vi har stillet en række spørgsmål til tre eksperter om, hvordan de ser på de unges kostvaners betydning for sundhedsbilledet i samfundet, og hvem de mener bør tage ansvar for de unges sundhed – ud over dem selv.

Agneta Sjöberg, dr. med., ernæringsfysiolog, pædagog og forsker ved enheden for folkesundhedsepidemiologi, Sahlgrenska akademi, Göteborgs Universitet

Hvor stor betydning har de unges kostvaner for sundhedsbilledet i samfundet?

De unges kostvaner har en grundlæggende betydning for det fremtidige sundhedsbillede. Endnu har vi ikke nordiske tal for, om den digitale påvirkning, f.eks. at unge bruger en stor del af deres tid foran computeren eller på deres telefon med at sms'ere osv., har en betydning for, om de unge lever sundt eller ikke gør det. Det, som er vigtigt, er, at forældrene ikke kun stiller krav, men at de også værdsætter det sociale omkring måltidet. Den unge kan sidenhen vælge det fra.

Hvad er det største problem med børn og unges kostvaner i dag?

Snacking er en udfordring, da det bryder de regelmæssige måltidsmønstre. Antallet af børn og unge i Sverige, som spiser morgenmad, er ca. 70 pct. Det har været et forholdsvis stabilt tal over årene. Men udfordringen er, at selv om langt størstedelen er stabile morgenmadsspiser, er der ca. en tredjedel, som ikke er det, og som i stedet spiser mere sødt, drikker sodavand og spiser fastfood.

Der er mange unge, som både bruger en del tid på nettet og samtidig er fysisk aktive. Det ser ud til, at de kan skifte mellem de mange tilbud, som de har i deres sociale fællesskaber – f.eks. sport, internettet og de sociale medier samt familien. I måltidssituationen kan det således være, at de unge

spiser sammen med den øvrige familie, men at de forsvinder ind foran pc'en igen, når de har spist. Den egentlige udfordring kommer, når de unge er store nok til at flytte hjemmefra. Her kan det være, at de ikke tager sig tid til at lave mad eller spise regelmæssige og varierede måltider.

Hvad skal der sættes på i informationen til de unge om sunde kostvaner?

For at unge spiser godt, kræver det opmærksomme forældre fra starten. Det er den direkte kontakt, som er det vigtigste – derhjemme og i undervisningen. Sidste år kom der i Sverige en lov om, at den mad, som serveres i skolen, skal være varieret set ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt. Skolen har en meget vigtig sundhedsfremmende rolle, da den har mulighed for at påvirke de unge i undervisningen, hos skolelægen/sundhedsplejersken og gennem tilbud om mad i kantinen.

Er de unge ved at være immune over for store må-/må ikke-kampagner – måske især på grund af, at de kommunikerer via de sociale medier?

Informationskampagnerne har svært ved at konkurrere mod de mange informationer, som unge ellers får hver dag – især set i det perspektiv, hvor de unge bruger meget tid på de sociale medier.

Forældrene spiller den absolut vigtigste rolle her. Men på den anden side er det omgivende samfund afgørende både for forældrenes og senere de unges valg af livsstil. Derfor er det vigtigt med strukturer, som støtter op om og hjælper til med at skabe en sundere livsstil.

Inge Tetens, professor, Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, Danmarks Tekniske Universitet

Hvor stor betydning har de unges kostvaner for sundhedsbilledet i samfundet?



Stadig færre unge spiser aftensmad sammen med resten af familien.

Mad og kvaliteten af den mad, der serveres i skolen, har tidligere ikke været noget, skolen har interesseret sig for. Det begynder først nu. Der er stigende fokus på det, vi kalder 'brain food', hvor man kobler mad og indlæring sammen. Det er lidt det samme som en mobiltelefon. Er den ikke opladet, fungerer den ikke. Der skal sund og nærende mad til at sikre en god indlæring.

Man kan ikke nå de unge gennem løftede pegefingre og forbud. Hvis man skal nå de unge, skal man gøre det på en måde, så det er direkte anvendeligt. Feks. kunne man i kommunikationen fokusere på, hvilken mad, der hjælper de unge drenge til at få muskler og de unge piger til at få smukkere hud og hår.

Er de unge ved at være immune over for store 'må-/må ikke-kampagner' – måske især på grund af, at de kommunikerer via de sociale medier?

Forbud nytter ikke. Men de voksne skal tænke på, hvad der er tilgængeligt. Derudover skal man tænke over, at de sociale medier bliver større og større. Det bliver stadig nemmere at se og vælge, hvor man vil spise. Når der er noget, man kan lide, vil det nemt sprede sig via de sociale medier, smart phones eller Facebook.

REFERENCER

1. Kjersti Lillebø, SIFO, Norway, Nordic Young Health, Newsletter 6, 2010.
2. Sjøberg A, Hallberg L, Höglund D og Hulthén L.: Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *EJCN* 2003; 57: 1569-1578.
3. Børn og Unges måltidsvaner, 2000-2004, Fødevareinstituttet, DTU, Afdeling for Ernæring

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu

I litteraturen kan vi se, at der er det, vi kalder en tracking. Det vil sige, at de præferencer, der bliver lagt tidligt i livet, spiller ind på den senere adfærd. Det afhænger af forældrenes sociologiske og økonomiske status. Uddannelsesniveaulet er en god indikator for, hvilke vaner man får senere i livet. Kort sagt kan man se, at der er en sociologisk og økonomisk skævvridning.

Hvad er det største problem med børn og unges kostvaner i dag?

Når man ser på de unges madindtag – hvad de spiser, følger de ikke kostrådene. Søde ting som sodavand, mange snackprodukter og i det hele taget indtag af mad, som er tilsat sukker, er støt stigende. Det er det, der er tilgængeligt, og det er det, de godt kan lide. Når man ser på deres præferencer, viser litteraturen, at der er en sammenhæng mellem den tid, de bruger foran en skærm og de ting, de spiser, som altså er den type mad, man helst ikke skal spise for meget af.

Hvad skal der sættes på i informationen til de unge om sunde madvaner?

Der er blevet gjort meget allerede, men tilsyneladende er det ikke tilstrækkeligt. Man skal til at gå andre veje. Der er forskel på, hvad kønnene foretrækker. Derfor burde rådene være differentierede til piger og drenge.

Er de unge ved at være immune over for store 'må-/må ikke-kampagner' – måske især på grund af, at de kommunikerer via de sociale medier?

Rådene bliver givet til de voksne, men i dag er de unge meget mere selvstændige end tidligere. Derfor nytter det ikke noget at forsøge at påvirke

forældrene. Man skal påvirke der, hvor de unge er og dermed kommunikere gennem andre kanaler og på en anden måde.

**Annika Wesslen, ph.d. og diætist.
Driver konsulentvirksomhed under navnet Medea Forlag & Consult AB**

Hvor stor betydning har de unges kostvaner for sundhedsbilledet i samfundet?

Vi lever i en urolig verden, og man påvirkes døgnet rundt. Netop derfor vil måltidet blive ved med at være det stabile element i familien. Det giver tryk, når man spiser sammen. Studier viser, at der stadig er familiemiddage, men aviserne giver indtryk af, at de er ved at forsvinde.

Den store udfordring i dag er, at der findes mad og drikke tilgængeligt døgnet rundt. Der er mange overvægtige i Norden. I Sverige er hvert 6. barn overvægtigt. De seneste ti år er det næsten gået hurtigere i Norden end i USA. Det er et problem, at børn og unge spiser mere, når de tilbringer tid foran skærmen. Så er der ikke fokus på hvad og hvor meget, man spiser.

Hvad er det største problem med børn og unges kostvaner i dag?

Vi spiser ikke sundt nok. Det er tankevækkende, at de unge i vid udstrækning faktisk spiser, hvad der er i køleskabet og den mad, som bliver sat på bordet i familien. Derfor hænger det også sådan sammen, at hvis man vil påvirke de unges måltidsvaner, skal man påvirke forældrene.

Hvad skal der sættes på i informationen til de unge om sunde madvaner?

Tillid til mad – en varm kartoffel

Mad er hot, ikke kun på komfuret, men også i debatter på internettet, i medierne og i fødevarerbranchen. Men på trods af en ekstremt livlig debat ligger forbrugernes tillid til fødevarerne i top. 86 % af forbrugerne siger, at de har stor tillid til fødevarerne. Men hvad og hvem stoler vi på, og hvad er vi kritiske overfor, når vi taler om vores mad i hverdagen?

Mad debatteres intensivt på internettet og i andre medier. Mange grupperinger har stærke meninger og interesser. Fødevarerindustrien, diæt fortalere, journalister, producenter og forbrugere – alle har en mening om mad.

Forbrugernes tillid til fødevarerne er steget i de seneste år. Det viser en undersøgelse, som Synovate har foretaget på opfordring af den svenske brancheorganisation Livsmedelsföretagen, Li.

86 % af de adspurgte har generelt stor tillid til fødevarerne i Sverige. Undersøgelsen er blevet foretaget igennem

de seneste ti år, og tilliden er siden 2006 steget fra 76 % til 86 %. Kun 7 % er udtalt kritiske.

Den lille andel, som siger, at de er mistroiske, nævner "tilsætningsstoffer" generelt, og det er fælles for både Danmark, Sverige, Norge og Finland.

Det samme viser en undersøgelse fra YouGov, som blev foretaget i februar 2010. Herefter nævnes giftige stoffer, konserveringsmidler, farvestoffer, fedt, glutamat, smagstilsætning og sukker i forskellig rækkefølge i de enkelte nordiske lande.

Nye forskningsmetoder til kortlægning af forbrugernes adfærd

Annika Åström, som er sensorik- og forbrugsforsker på SIK – Institutet för Livsmedel och Bioteknik, mener, at vi som forbrugere sjældent foretager velafvejede analyser af alle fordele og ulemper, men i høj grad styres af emotionelle faktorer, ikke mindst når det gælder vores mad.

– Maden putter vi jo i munden, så den er forbundet med mange følelser. Dagens forskning forsøger at finde andre metoder til at kortlægge forbrugernes adfærd for at finde ud af, hvad vi gør – ikke hvad vi siger, at vi gør. På SIK har vi i et nystartet forskningsprojekt forsøgt at kortlægge forbrugernes tanker og faktiske valg ved hjælp af en oplevelsesundersøgelse, som er blevet foretaget via mobiltelefon, hvor et antal forbrugere i to uger, fem gange om dagen, har besvaret diverse spørgsmål, fortæller Annika Åström.

– Jeg tror dog, at vi her i Sverige generelt har stor tillid til de fødevarer, vi køber. De fleste mener, at hvis de sælges i velrenommerede butikker, er de ok. Svenskerne har generelt også en høj tillid til myndighederne, hvilket er fremgået af en række både nordiske og internationale undersøgelser, som jeg har deltaget i. Det samme gælder for Finland, mens danskerne ofte viser en lidt lavere tillid.



Mange tror fejlagtigt, at E-numre ikke er godkendt af EU.



Mad er hot, ikke kun på komfuret, men også i debatter på internettet, i medierne og i fødevarerbranchen. Men på trods af en ekstremt livlig debat ligger forbrugernes tillid til fødevarerne i top. 86 % af forbrugerne siger, at de har stor tillid til fødevarerne. Men hvad og hvem stoler vi på, og hvad er vi kritiske overfor, når vi taler om vores mad i hverdagen?

Trods generel stor tillid til vores mad giver lokal oprindelse ekstra tryghed.

Af Karin Christofferson, journalist,
Mannov, Malmø.

Høj kvalitet og tryghed bag tilliden

Den store tillid kan tilskrives høj kvalitet og tryghed. Det lader til, at mange ikke spekulerer så meget over, hvor deres tillid til fødevarerne kommer fra. De fleste nøjes med at udtrykke en generel tillid til, at fødevarerne er af god kvalitet, og at de opfylder de basale krav om kontrol, så man ikke bliver syg.

– Generelt har de seneste ti år været præget af en høj tillid til fødevarerne. At tilliden er steget støt siden 2006 tolker vi, som at forbrugerne opfatter og sætter pris på fødevarerens sundhedsforandringsarbejde, f.eks. arbejdet med at udvikle sundere produktalternativer, siger Peter Wannding, som er kommunikationsansvarlig hos Livsmedelsföretagen, Li.

En del forbrugere håndterer deres mistro ved hjælp af valg. De vælger svensk, er mere omhyggelige i deres valg af fødevarer, f.eks. kød, de undgår tilsætningsstoffer og vælger fødevarer, som er sporbare med hensyn til produktion i nærområdet og kontrol.

Tilsætningsstoffer og hvordan fødevarerne behandles

Blandt de 15 %, som udtrykker kritik, handler det først og fremmest om de tilsætningsstoffer, som findes i fødevarerne, hvordan fødevarerne behandles, og om kød og dyrehold.

– For at leve op til forbrugernes krav har fødevarerens sundhedsforandringsarbejde gennemgået deres produkter, f.eks. frosne færdigretter. Kan mængden af tilsætningsstoffer reduceres eller helt fjernes? Er det nødvendigt med konserveringsmiddel? Kan det udskiftes med noget andet? Det er også blevet vigtigt at fortælle, f.eks. hvor foderet til dyrene kommer fra, på linje med de øvrige råvarer i indholdsdeklarationen, fortæller Peter Wannding fra Livsmedelsföretagen, Li.

Forbrugerne vil kunne vælge til og fra ud fra informationer, og indholdsdeklarationen er en vigtig informationskilde, når de skal foretage deres valg. Samtidig er informationsmængden både blevet større og har ændret sig i takt med udviklingen af de sociale medier og internettet, og man kan se, at informationsmængden kan "forvirre" forbrugerne.

Tillid er altid et aktuelt emne

Louise Ungerth fra Konsumentförbundet i Stockholm mener, at der generelt altid vil være fokus på tilliden til fødevarerne. Derimod varierer de enkelte fokusområder fra tidsperiode til tidsperiode.

– I 1970'erne handlede det om miljøet. I 1980'erne var det fødevarerens sikkerhed, f.eks. salmonella, og i 1990'erne kredsedes forbrugernes bekymring omkring genmodificeret mad og kogeskab, siger Louise Ungerth.

I 2000'erne har spørgsmålene drejet sig om forskellige diæter, smør, margarine, sukker og transfedtsyrer.

– I Sverige har debatten om transfedtsyrer resulteret i, at fødevarerindustrien på et tidligt tidspunkt begyndte at reducere brugen af dem. I Danmark har der været mere radikale tiltag i fødevarerindustrien som følge af, at der er blevet lovgivet på området, fortæller Louise Ungerth.

Tidens varme emne

– tilsætningsstoffer i fødevarer

Vi har i de seneste år haft en debat i alle de nordiske lande, hvor tilsætningsstoffer ligger højest på dagsordenen. Omkring halvdelen af forbrugerne udtrykker i forskellig grad bekymring over tilsætningsstoffer. Det kan skyldes uvidenhed om, hvorfor de findes i en fødevarer og bekymring over, om de kan være skadelige.

– Flere fødevarerens sundhedsforandringsarbejder er blevet bedre til at informere om, hvorfor man bruger visse tilsætningsstoffer, og

hvorfor de er nødvendige, siger Louise Ungerth.

Ifølge undersøgelsen "Myter om maden", som er foretaget af Konsumentförbundet, tror hele 60 % af de adspurgte, at E-numre ikke er godkendt af EU.

Mistroen til fødevarerne skyldes ikke altid fødevarerne

Generelt er de fleste mennesker bekymrede for det, som er usynligt og unaturligt, og det de ikke har kontrol over.

– Bekymringen for tilsætningsstoffer behøver måske ikke at handle om fødevarerne i sig selv, men kan også hænge sammen med bekymringen for det, man ikke har kontrol over og kan se konsekvenserne af. Stråling er et eksempel på noget, som er usynligt og ukontrollerbart. Begrebet mad kan derfor være kompliceret, siger Louise Ungerth.

– Man kan f.eks. udlede af forskellige undersøgelser, at børnefamilier, som har et komplekst livsmønster, giver udtryk for manglende tillid til maden.

Der stilles høje krav til maden i vores hverdag. Den skal både være sund og næringsrig, hele familien skal kunne lide den, og den skal ofte tilberedes under tidspress. Udtryk for mistro eller ligefrem vrede og en følelse af at blive snydt kan i bund og grund handle om, at man er frustreret i hverdagen. Det er ikke altid let at måle tiltro og tillid, siger Louise Ungerth.

Ændret holdning til forbrugerne

Men hvordan kan fødevarerindustrien påvirke og i højere grad vinde forbrugernes tillid? Louise Ungerth mener, at virksomhederne bliver nødt til at ændre deres indstilling og holdning til forbrugerne, hvis de skal bevare tilliden.



Der stilles høje krav til maden. Den skal både være god, næringsrig og passe alle.

– Internettet og de sociale medier er en ny magtfaktor, som man bliver nødt til at tage højde for. Informationerne strømmer ikke kun fra én kilde ud til forbrugerne. I dag blander mange flere aktører, bloggere og andre, som har en interesse i mad, f.eks. diætfortalere, sig i debatten. Udfordringen for fødevarereindustrien består i at være åben og ærlig med hensyn til, hvad den gør.

Oprindelsesmærkning af råvarer, der oplyser om, hvor og under hvilke forhold varen er produceret, kan blive tydeligere. Det gælder om at deltage i dialoger på websider og i de sociale medier, svare på spørgsmål og være synlig i diskussioner og debatter.

På SIK arbejder man med at øge tilliden gennem alle aktørerne i fødevarerekæden og forsøger at udarbejde så relevante informationer som muligt via forskningsprojekter og udviklingsprojekter.

– Endvidere har vi en række netværk,

der alle er igangsat som følge af, at et bestemt "hot" emne har været debatteret. Som eksempel kan nævnes et netværk omkring sundhed, som jeg selv har stået i spidsen for siden 2004, og et omkring miljø og akrylamid, hvor virksomheder, myndigheder og handels- og forbrugerorganisationer deltager. I disse netværk har vi temadage omkring forskellige aspekter inden for de respektive områder, fortæller Annika Åström.

Det er nødvendigt at ændre "det her forstår I ikke"-holdningen

Louise Ungerth mener, at fødevareraktiviteterne bliver nødt til at opfange tendenserne hurtigere og blande sig i debatten på en lydhør måde ved at diskutere og imødegå usaglige påstande og bekymringer med et åbent sind i stedet for at føle sig angrebet.

– Frem for at anlægge holdningen "det her forstår I ikke" er fødevareraktiviteterne nu begyndt at møde deres kunder med en mere lyttende holdning. Denne ændring hilses velkommen. Der kan i dag opstå medieomtale, og debatter om fødevarer kan blusse op på internettet og på blogs meget hurtigere end tidligere. Det gælder for fødevareraktiviteterne om at være transparente og følge med i, hvad der sker på nettet og i de sociale medier, siger Louise Ungerth.

Bloggernes magt og myter om mad

Flere undersøgelser inden for de

sociale medier viser, at forbrugere og internetbrugere har meget stor tiltro til deres venner og favoritbloggernes meninger. Visse grupperinger inden for f.eks. forskellige diæter lytter hellere til bloggere og ivrige fortalere end til den svenske fødevarerstyrelses og sundhedsstyrelses anbefalinger.

– I Sverige har vi en stærk gruppe, som er fortalere for Atkins- og LCHF-diæterne, som bl.a. indeholder meget mættet fedt, f.eks. smør og bacon. Disse forbrugere har ingen tillid til myndighedernes kostråd, som går stik imod diæterne, siger Louise Ungerth. I kølvandet på disse diæter har vi faktisk fået mangel på smør i Sverige, og salget af margarine er faldet betydeligt, tilføjer hun.

At oksekødsproducenterne i USA står bag forskningen inden for LCHF-diætens fordele synes Louise Ungerth, til forskel fra den herskende debat, ikke er mærkeligt.

– Jeg synes ikke, det er mærkeligt, at oksekødsproducenterne bekoster forskning, som støtter deres egne produkter. Så længe forskningen gennemføres på en korrekt og anerkendt måde, og resultatet offentliggøres i velrenommerede, videnskabelige tidsskrifter, er der intet forkert i det, siger Louise Ungerth.

Mere sukker i dag – en myte

En anden myte, som har bidt sig godt fast, er opfattelsen af, at vi spiser mere sukker i dag.

– Det stemmer ikke. Vi tror generelt, at sukkerforbruget er steget, men i virkeligheden er det konstant. Før i tiden havde vi et større sukkerindtag gennem f.eks. hjemmelavet saft, søde desserter og kager. I dag spiser og drikker vi i stedet mange flere sukkersødede industriprodukter som f.eks. sodavand, slik og is, siger Peter Wannding.

Tilsætningsstoffer i dag – nanoteknik i morgen?

Debatter blusser op, ebber ud, og nye opstår. Debatten om tilsætningsstoffer har nu varet ved i et par år. Den har medført en interesse hos forbrugerne

Fakta:

efter "rene" råvarer, som er produceret i nærmiljøet og mærket med oprindelsessted, og hvor alt er ægte og ærligt. Ulempen for forbrugerne er, at maden bliver dyrere.

Lavprisprodukter og detailhandlens egne varemærker synes at være på fremmarch ifølge en undersøgelse, som brancheorganisationen Livsmedelsföretagen foretog i september. – Det stærke fokus på tilsætningsstoffer er aftaget, og i takt med den økonomiske nedgang ser vi et øget fokus blandt forbrugerne på lavprisprodukter og detailhandlens egne varemærker, siger Peter Wannding.

Han betoner samtidig, at der ikke findes nogen entydig forbindelse mellem få eller ingen tilsætningsstoffer og høj kvalitet.

– Visse tilsætningsstoffer findes jo i varen for at garantere fødevarsikkerheden, som er det primære kvalitetskrav, siger Peter Wannding.

Levering til døren – den store revolution

Der er sket meget inden for de sociale medier på internettet. Mange fødevarevirksomheder har en kundetjeneste og lancerer konkurrencer i forbindelse med deres varemærker på Facebook, men Peter Wannding tror ikke, at den store revolution kommer til at ligge på nettet. Nu kommer det til at handle om levering af fødevarer til døren.

– Der popper nye virksomheder op, som tilbyder at levere fødevarerne hjem til forbrugerne. Fødevarerne leveres i kasser til døren ledsaget af inspiration, tips og opskrifter og bygger på koncepter som f.eks. økologiske varer, varer produceret i nærmiljøet eller særligt sammensatte fødevarer, så man kan følge en bestemt diæt. Jeg tror, at dette også vil forandre strukturen og servicen i fødevarerbutikkerne og have indflydelse på, hvordan virksomhederne præsenterer deres produkter, siger Peter Wannding.

Synovate har på foranledning af Livsmedelsföretagen foretaget undersøgelsen "Tillid til maden i Sverige 2011". Undersøgelsen er blevet foretaget løbende siden 2000 og belyser tilliden til fødevarer i Sverige.

Samlet set er der foretaget 1.007 telefoninterviews i en "bred generel" målgruppe i aldersgruppen 16-75 år. Undersøgelsen blev foretaget i uge 7 i 2011. Tallene i parentes er resultatet fra undersøgelsen foretaget i 2010.

- 86 % har stor tillid til mad- og drikkevarer i Sverige (81 %)
- Sidst niveauet lå så højt var i 2006
- I 2008 var tallet nede på 78 %
Af disse angiver 43 %, at de har stor tillid
12 % giver den højeste karakter (9 %)
6 % er direkte negative (7 %)
- Ligger på niveau med tidligere målinger
9 % stiller sig neutralt

Størst tillid har: Unge 16-29 år
Forbrugere i storbyerne (navnlig Stockholm)
Større husholdninger

Mindst tillid har: 60+ navnlig kvinder
Pensionister
Folk, som har ændret deres forbrug det seneste år.

YouGov – Webrundspørge med 1.020 respondenter, februar 2010
48 % udtrykte bekymring. Svarene på det åbne spørgsmål "hvad er det specielt, du er bekymret for, at levnedsmidlerne indeholder?" fordelte sig som følger:

1. Tilsætningsstoffer 24 %
2. Giftige/usunde stoffer 12 %
3. Glutamat/smagsstilsætning 12 %
4. Sukker 12 %
5. E-numre 11 %
6. Transfedtsyrer 10 %
7. Farvestoffer 9 %
8. Kunstige sødestoffer 9 %

Om Livsmedelsföretagen, Li

Livsmedelsföretagen (Li) er en branche- og arbejdsgiverorganisation inden for levnedsmiddelindustrien i Sverige. Li har som målsætning, at levnedsmiddelvirksomhederne i Sverige skal være karakteriseret af høj anseelse og mangfoldighed samt af en god vækst, lønsomhed og konkurrenceevne. Peter Wannding er kommunikationsansvarlig.

Om Konsumentföreningen Stockholm

Konsumentföreningen Stockholm (KfS) er en medlemssammenslutning af forbrugere i Stockholmsområdet, som har 615.000 medlemmer. KfS blev grundlagt i 1916 og har 400 tillidsvalgte. Foreningens primære opgave er bl.a. at lytte, informere og påvirke i forbruger- og miljøspørgsmål. Louise Ungerth er chef for forbruger- og miljøspørgsmål og foreningens talskvinde i disse spørgsmål.

Om SIK, Institutet för Livsmedel och Bioteknik

SIK - Institutet för Livsmedel och Bioteknik AB er et industriforskningsinstitut. SIK's formål er at styrke levnedsmiddelvirksomhedernes konkurrenceevne. SIK er et datterselskab af SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut. Annika Åström er sensorik- og forbrugerforsker i SIK.

Nordic Sugar A/S
Langebrogade 1
Postboks 2100
1014 København K

Returneres ved vedvarende adresseændring

Vurdering af sundhedsanprisninger afsluttet

Efter mere end tre års arbejde har EFSA, den europæiske organisation for fødevarerikkerhed, i august afsluttet vurderingen af i alt 2.758 sundhedsanprisninger.

I ca. hver femte sundhedsanprisning er der videnskabeligt belæg for de virkninger, der er angivet på de vurderede fødevarer og kosttilskud. De positive vurderinger spænder vidt og er blandt andet givet i forbindelse med vitaminer og mineraler, kostfibrers effekt på blodsukkeret og kolesterolindholdet i blodet, effekten af antioxidanter i olivenolie, valnødders effekt på blodkarrenes funktion, fedtsyrens effekt på hjertefunktioner og kulhydrat-elektrolytdrikkes effekt i forbindelse med sportsudøvelse.

Sundhedsanprisninger defineres ifølge EFSA som enhver anprisning, som fastsætter eller giver indtryk af en sammenhæng mellem en fødevarer eller en bestanddel heraf og sundhed i forbindelse med fysiologiske funktioner af betydning for helbredet hos den raske del af befolkningen.

Mere information kan findes på EFSA's hjemmeside www.efsa.europa.eu

Fokus på ernæring og indlæring

Mange studier har vist, at der er en sammenhæng mellem manglende morgenmad og dårlig indlæring og adfærd, men den kausale sammenhæng er ikke bevist, blandt andet fordi mange andre livsstils- og sociale faktorer kan have betydning for indlæring og adfærd, fremgår det af Ugeskrift for Læger (10. oktober 2011). Familienstrukturen synes også at have stor betydning. Det viser den såkaldte Skolebørnsundersøgelse fra 2006 blandt mere end 6.000 danske børn i alderen 11-15 år. Risikoen for uregelmæssige morgenmadsvaner er lavest hos børn, der bor sammen med begge forældre, og især piger fra eneforsørgerfamilier eller sammenbragte familier har størst risiko for at udvikle uhensigtsmæssige morgenmadsvaner. Kim Fleischer Michaelsen fra Institut for Human Ernæring fremhæver betydningen af at få bremsset den tilsyneladende stigende polarisering i kostvaner, fedme og sundhedsadfærd, blandt andet gennem bedre kost i vuggestuer, børnehaver og skoler. Der vil i løbet af 2011-2012 som led i OPUS-projektet

blive gennemført et interventionsstudie i 3.- og 4.-klasser på ni skoler, hvor det gennem tre måneder skal undersøges, hvordan sund Ny Nordisk Hverdagsmad, tilberedt sammen med børnene, vil påvirke både læring, adfærd og en række risikofaktorer for senere sygdom.

Problemerne med den stigende polarisering fremhæves også af professor, dr.med. Bente Klarlund fra Rigshospitalet i København. Hun gav i forbindelse med opstarten af den årlige sundhedskampagne i oktober blandt skolebørn, "Aktiv Rundt i Danmark", udtryk for, at der aldrig har været så mange børn i rigtig god form som nu, men at der heller aldrig har været så mange i kritisk dårlig form. Ikke mindre end ca. 140.000 danske skolebørn fra 1.300 skoler deltog i kampagnen med fokus på både fysisk aktivitet og sundere kost. Ifølge Bente Klarlund vil det øge sandsynligheden for, at børn, der er fysisk aktive i skolen, går ind i voksenlivet med en god kondition og god fysisk sundhed. Det er sjette år i træk, at kampagnen gennemføres.

Nordisk undersøgelse af kost, fysisk aktivitet og overvægt

Nordisk Ministerråd finansierer den første fælles nordiske undersøgelse om kost, fysisk aktivitet og overvægt på tværs af de fem nordiske lande. Ved at gennemføre undersøgelsen hvert andet år bliver det samtidig muligt at følge udviklingen over tid. Undersøgelsen er allerede i gang, og inden udgangen af 2011 vil ca. 2.500 personer i hvert af de fem nordiske lande blive stillet en

række spørgsmål om deres indtag af fødevarer samt om motionsvaner og baggrundsinformation om højde og vægt. Undersøgelsen omfatter børn fra 7-12 (via spørgsmål til deres forældre) og voksne mellem 18 og 65 år. DTU i Danmark leder undersøgelsen.

Læs mere på www.food.dtu.dk. Klik på "nyheder" og "ernæring".