

Forældre kan ikke styre børns sukkerindtag

Midt i Ugen nr. 190 31. august 2011
Af FoodDTU



Forskere fra DTU Fødevareinstituttet har gennemført en interviewundersøgelse med 16 børnefamilier med børn mellem 4 og 12 år for at kortlægge sukkerforbruget og skabe forståelse for forældrenes indflydelse på børnenes sukkerforbrug. Undersøgelsen, der er offentliggjort i rapporten "Børns sukkervaner – Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn", viste, at det selv for forældre, der er bevidste om sammenhængen mellem kost og sundhed, kan være svært at holde børnenes sukkerindtag under anbefalingerne.

Holdningsændringer efterlyses

De forældre, der deltog i interviewundersøgelsen efterlyste større klarhed om betydningen af

fødevaremærkninger som eksempelvis nøglehulsmærkningen: Det er for tidskrævende at forstå kampagner og sætte sig ind i mærkningerne, når budskabet ikke umiddelbart fremgår – og derfor bliver eksempelvis nøglehulsmærket ikke anvendt som pejlemærke i dagligdagen. Ingen af forældrene kunne nævne konkrete kostanbefalinger, som for eksempel kostrådet, der handler om at "spare på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager". I rapporten peger forskerne derfor på, at sunde mellemmåltider bør indeholde fuldkornsbrød, og at hygge ikke nødvendigvis er ensbetydende med sukker: Det gode liv og det sunde liv udelukker ikke hinanden.

Seksten familier udvalgt

"Vi udvalgte 16 børnefamilier, der havde deltaget i den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2005-2008", siger sociolog Jeppe Decker Iversen, DTU Fødevareinstituttet, som står bag rapporten. "Vi stillede derefter blandt andet en række spørgsmål til forældrene om hvornår og hvorfor de giver børnene sukker".

Tre af forældreparrene forsøgte konsekvent at undgå at give deres børn sukkerprodukter, mens de resterende 13 forældrepar forbeholdt sukkeret til weekenderne. "Mens man i hverdagen har en fornuftsbetonet holdning til sukker, får man i weekenderne en følelsesbetonet holdning til sukker", fortæller Jeppe Iversen. "I disse familier er der tradition for, at man må 'synde lidt' – for eksempel i forbindelse med fredagens 'Disney Show'. Men selv om forældrene i de tretten familier var overbeviste om, at de var i stand til at kontrollere deres børns sukkerindtag, viste undersøgelsen, at børnene i alle tretten familier fik mere energi end de anbefalede 10 % fra sukker – og for to af familierne var energiindtaget fra sukker henholdsvis 19,1 % og 19,7%, altså næsten det dobbelte af kostanbefalingerne.

Overser sukker i mellemmåltiderne

"Når sukkerindtaget kan komme så højt op, skyldes det flere faktorer", forklarer Jeppe Iversen. "For det første er børn i stand til at spise en hel uges sukkerration på en enkelt weekendaften – og for det andet er forældrene ofte ikke opmærksomme på, at hverdagens mellemmåltider også kan indeholde sukker, og at sukkeret herfra nedsætter det 'råderum', der er til sukkerrige nydelsesmidler i øvrigt". Råderummet defineres som den mængde energi, der kan bruges til nydelsesmidler, der ikke bidrager positivt til kostens indhold af næringsstoffer.

Interviews med forældrene viste, at de fleste forældre ikke bruger fødevaremærkninger, men stoler på deres sunde fornuft når de køber ind. De viste også, at forældrene fejlagtigt kan karakterisere yoghurt og kiks som sunde mellemmåltider, selv om begge dele kan indeholde en del sukker. "Samtidig er mange af de børn, der får sukker i weekenderne, også børn, der dyrker idræt og generelt er fysisk aktive – hvilket forældrene mener, berettiger til det ekstra sukker", påpeger Jeppe Iversen. "Men forældrene er måske ikke klar over, at

de ting ikke kan sammenlignes – den energi, der forbrændes i den fysiske aktivitet, står ikke mål med det ekstra sukker, børnene indtager i løbet af ugen”. Eksempelvis indeholder 100 gram matadormix og en halv liter sodavand i alt ca. 2200 Joule. For at forbrænde denne energimængde, skal et barn på 40 kg spille fodbold i mere end 90 minutter – uden pause.

I rapporten peger forfatterne samtidig på, at normalvægt hos et barn ikke er ensbetydende med at det spiser sundt – en opfattelse, der gik igen hos flere af de interviewede familier: Børn har nemlig brug for lødige kost under opvæksten, uanset om de er normalvægtige eller ej. Og en af grundene til, at man har fastsat de 10 % som en grænse for hvor stor en del af den daglige energi, der må komme fra sukker er, at sukker giver mange kalorier. Med et højt sukkerindtag kan det være svært at få tilstrækkeligt med kostfibre, vitaminer og mineraler, hvorfor kosten som helhed kan blive mangelfuld.

De fleste får for meget sukker

Mange danskere, især børn og unge, spiser for meget sukker. De nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2005-2008 viser, at 64 % af de 4-14-årige og 37 % af den voksne befolkning får en større del af energien end de anbefalede 10 % fra sukker.