

Forældre undervurderer deres børns sukkerforbrug

"Jeg tænker overhovedet ikke over, at selvom de ikke får meget sukker i hverdagen, så kan sukkermængden i weekenden overstige det anbefalede ugentlige sukkerbehov" (42-årig far til 12-årig pige).

Jeppe Decker Iversen



Jeppe Matthiessen



En ny kvalitativ interviewundersøgelse med 16 forældrepar viser, at weekendens mellemmåltider, familiens hyggekultur og forældrenes manglende viden om børns råderum til sukkerholdige produkter bidrager til et højt sukkerindtag blandt undersøgelsens børn (1). Størstedelen af undersøgelsens forældrepar fejlvurderer deres børns indtag af sukkerholdige produkter og har desuden ikke tilstrækkeligt kendskab til sunde alternativer. Konsekvensen er, at børnene får mere sukker, end forældrene regner med.

To tredjedele af danske børn mellem 4-14 år indtager mere sukker end anbefalet. Sukkeret kommer fortrinsvist fra sukkersødede drikke som sodavand og saftvand samt slik og chokolade (2). Hovedparten af sukkeret indtages gennem mellemmåltider, som er de mest sukkerholdige af samtlige måltider (3). Over 25 pct. af energien i mellemmåltiderne stammer således fra sukker, mens de øvrige måltider indeholder omkring 10 E% sukker (3).

I undersøgelsen indgår forældrepar fra 16 børnefamilier med 4-12-årige børn med varierende sukkerindtag. Desuden inddrager undersøgelsen kvantitative data om barnets kost og familiens sundhedsadfærd fra den nationale undersøgelse af "Danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2005-2008". Undersøgelsen er unik, eftersom kvantitativt datamateriale om sundhedsadfærd ikke tidligere er kombineret med kvalitative interviewundersøgelser på samme population.

Forældre er barrierer for at begrænse børns sukkerindtag

"Det er vores vaner som forældre, der ubetinget er den største barriere for, at vores børn kunne få færre sukkerholdige produkter. Det er jo os som forældre, der skaber tilgængeligheden af sukkerholdige produkter for vores børn" (43-årig mor til 12-årig pige).

I undersøgelsen fremhæver forældrene sig selv som den største begrænsning for, at deres børn kan spise færre sukkerholdige produkter. Forældrene anser sig selv som ansvarlige for børnenes sukkervaner ved bl.a. at sørge for tilgængeligheden af sukkerholdige produkter i hjemmet. 15 ud af undersøgelsens 16 forældrepar ønsker ikke at ændre på deres børns sukkerforbrug. 13 af forældreparrene mener desuden, at de kan kontrollere deres børns sukkerindtag. Kostdata peger imidlertid på, at ingen af de 13 forældrepar børns sukkerindtag ligger under anbefalingen på 10 E% (4).



Denne fejlfortolkning er i overensstemmelse med tidligere undersøgelser, som peger på, at mennesker langt fra altid oplever deres egen sundhedsadfærd som problematisk til trods for, at sundhedsvanerne ikke er overensstemmende med anbefalinger om eksempelvis sunde kost- og aktivitetsvaner (5). Den hverdagssociologiske udforskning af menneskers mad- og måltidsvaner konstaterer, at mennesker ikke altid retter sig efter de anbefalinger og råd, som myndighederne udsender, da menneskers sundhedsvaner ikke styres af simple beslutninger eller baseres på baggrund af sundhedsvidenskabelig dokumentation (6). Tværtimod peger hverdagssociologiske undersøgelser på, at menneskers mad- og måltidspraksisser er influeret af sociale og kulturelle faktorer (7).

Forældre som kulturbærere af sukkervaner

I lighed med eksisterende forskning dokumenterer undersøgelsen, at kulturelle faktorer har stor betydning for børns sukkerindtag. Det er blevet en tradition, at undersøgelsens forældre giver deres børn sukkerholdige produkter i weekenden. Forældrene har videregivet traditionen til deres børn fra deres barndom og er således blevet kulturbærere ved at videregive egne sukkervaner til børnene. Dette kommer til udtryk ved, at der er forskel på hverdagens og weekendens sukkercultur. For børnefamilierne kan hverdagens sukkercultur karakteriseres som fornuftsbestemt, mens weekendens sukkercultur derimod er følelsesbestemt, da sukkerholdige produkter forsøges begrænset til weekenden. Dette skyldes, at der er stor forskel på forældrenes accept af sukkerholdige produkter som del af børns mellemmåltider i hverdagen og weekenden. I hverdagen indtager de 16 børn i undersøgelsen flere mellemmåltider i skolen. De har typisk frugt med hjemmefra til formiddagens mellemmåltid i skolen, ligesom mange af børnene også har knækbrød eller rugbrød med pålæg, kiks eller yoghurt med i skolen som mellemmåltider. Til forskel fra børnenes mellemmåltider i skolen, så er mellemmåltiderne i hjemmet anderledes, idet frisk frugt kombineres med eller erstattes af bl.a. yoghurt, morgenmadsprodukter, slik, chokolade og kager samt sukkersødede drikke som saftvand eller sodavand. Derfor er det inden for hjemmets rammer, at forældrene fremhæver deres børns mellemmåltider som sukkerholdige, hvilket de også påtager sig ansvaret for.

Weekendens hyggekultur vælter sukkerregnskabet

"Det er altså hyggeligere at spise chokolade, is eller en god, hjemmebagt kage i stedet for frugt, som børnene og vi andre også får i hverdagen" (38-årig mor til 9-årig pige).

Hyggefænomenet er en væsentlig årsag til, at forældrene giver børnene sukkerholdige produkter som mellemmåltider i weekendene. Som kontrast til hverdagens fornuftsbestemte madkultur er det kulturelt forankrede hyggefænomen årsag til, at børns mellemmåltider indeholder sukkerholdige produkter i weekendene. Blandt 13 af undersøgelsens 16 forældrepar bliver sukkerholdige produkter beholdt weekender, hvor børnene typisk får slik, chokolade eller is fredag og/eller lørdag aften. De resterende 3 forældrepar forsøger konsekvent at undgå, at børnene får sukkerholdige produkter i hverdagen og weekenden. Undersøgelsen viser imidlertid, at børns sukkerindtag let kan overstige det anbefalede til trods for, at forældrene forsøger at begrænse børnenes sukkerindtag i hverdagen. For forældrene er det samtidigt acceptabelt at give deres børn sukkerholdige produkter som mellemmåltider i weekenden, fordi det er tilladt at "synde" i weekenden. Forældrene relaterer det gode liv i weekenden til sukkerholdige produkter, og det sunde og gode liv har ikke sammenhæng i weekendene. Forældrene argumenterer desuden for, at sukkerholdige produkter er acceptable, fordi børnene ikke er overvægtige og samtidigt har en aktiv livsstil med motion og idrætsaktiviteter.

Set fra et ernæringsmæssigt synspunkt er problemet med udskjelser i indtaget af sukkerholdige produkter i weekenden, at det kan underminere sunde kost- og sukkervaner, da mange børn er i stand til at indtage en hel uges sukkerration på én weekenddag. Herudover er hovedparten af forældrene i undersøgelsen ikke opmærksomme på de sukkerholdige produkter, som børnene får udenfor hjemmet (hos venner, bedsteforældre osv.) Børnenes sukkerindtag udenfor hjemmet kan også medvirke til at vælte sukkerregnskabet. Visse forældrepar føler desuden et pres fra omgangskredsens normer for en vis accept af sukkerholdige produkter til trods for, at forældrene helst ville undlade at give deres børn sukkerholdige produkter. Bekymringen over at fremstå som

sukkerforskrækkede får denne forældregruppe til ikke at efterleve deres egne principper og holdninger til sukkerholdige produkter.

Børns sukkerindtag kan i høj grad relateres til weekendens mellemmåltider, familiens hyggekultur og forældrenes manglende viden om råderum til sukkerholdige produkter.

Undersøgelsen viser, at begrænsninger af børns sukkerindtag kræver radikale ændringer, så hygge ikke nødvendigvis relateres til sukkerholdige produkter.

For at begrænse børns sukkerindtag må rådene være:

- Det gode liv og det sunde liv med sunde alternativer til sukkerholdige produkter udelukker ikke nødvendigvis hinanden.
- Børns vækst og udvikling kræver lødig ernæring. Råderummet til sukkerholdige produkter bliver ikke meget større af, at børnene er aktive i hverdagen eller dyrker idræt.
- Der bør i højere grad fokuseres på grønt som mellemmåltid, da det er et større problem for danskerne at få tilstrækkeligt med grønt end frugt. Målt per energienhed bidrager grønt med flere vitaminer, mineraler og kostfibre end frugt.

jdiv@food.dtu.dk

jmat@food.dtu.dk

Max kJ pr. uge til råderum for børn samt eksempler på hvad der højst er plads til af fx sodavand, slik m.m. i en sund kost om ugen

	3-6 år	7-10 år	11-15 år
Tolerabelt råderum (max kJ/uge)	2100	4200	4900
(g/uge)			
Sodavand/saftevand	300	500	500
Blandet slik	15	45	75
Chokolade inkl. Pålægsschokolade	10	25	35
Is	45	80	80
Pop corn	8	20	20
Kage	20	40	50

Her vises det gennemsnitlige maksimalt tolerable råderum til "tomme kalorier" pr. uge i de tre aldersgrupper, forudsat kosten i forvejen er sund. Råderummet kan anvendes til nydelsesmidler, så længe energien i råderummet ikke overskrides. Om råderummet bruges til pålægsschokolade, slik, chips eller sodavand betyder således mindre, blot den angivne mængde energi ikke overskrides.

Referencer

1. Iversen JD, Matthiessen J, Fagt S, Sørensen MR & Trolle E. (2011). Børns sukkervaner – undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. Søborg. Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.
2. Fagt S, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Groth MV, Christensen T & Trolle E (2008). Danskernes kostvaner 1995-2006. Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.
3. Fagt S & Biltoft-Jensen A (2007): Sukker i børn og unges kost. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.
4. NNR (2004) Nordic Nutrition Recommendations. Integrating nutrition and physical activity. 4 th edition ed. Nord 2004: 13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
5. Meillier L (1994): Sundhedsoplysning og forandring. Mænd oplysning og forandring af sundhedsvaner. Århus: Institut for Epidemiologi og Socialmedicin. Århus Universitet.
6. Holm L (1994): Måltidets rolle i familielivet. København: Forskningsinstitut for Human Ernæring.
7. Charles N & Kerr M (1988): Women, food and families. Manchester: Manchester University Press.