

Mellemmåltid – en besværlig størrelse

For en ernæringsprofessionel, der arbejder evidensbaseret, er mellemmåltid som begreb en noget irriterende størrelse, når vi taler om dagens måltider. For netop størrelsen, foruden mellemmåltidets indhold og antal i løbet af dagen, er et naturligt emne ved en gennemgang af kosten, uanset om det drejer sig om kost til børn, voksne eller ældre, syge eller raske. Men hvad med evidensen bag, hvorfor mellemmåltider er interessante at beskæftige sig med?

Ginny Rhodes



Definition

Faktisk er det i det hele taget problematisk at definere, hvad et mellemmåltid er for en størrelse – Den store danske encyklopædi indeholder fx ikke en definition, men benytter i øvrigt udtrykket flittigt. Slår man op under "måltid" og læser om måltidets historie, så fremgår det, at man førhen spiste to hovedmålti-

der, hvis tidspunkt afhang af naturens døgnrytme - et om morgenen og et om aftenen. Mens man arbejdede i marken, kunne man få et mellemmåltid – dette måltid midt på dagen bliver senere til vores frokost, hvormed tre hovedmåltider bliver det almindelige at indtage på en dag. Og den reelle definition på et mellemmåltid er vel, om end ikke særlig videnskabeligt, det, som ordet selv tilsiger, nemlig noget, der indtages mellem (hoved)måltiderne.

Allerede her vil flere mene, at tre hovedmåltider på en dag er alt rigeligt og mellemmåltider derfor overflødige, for ikke at sige risikable kaloriefælder, mens andre nok vil sige netop det modsatte. Har man det fx svært med appetitten, eller er man fx meget fysisk aktiv, så kan mellemmåltider være en måde at sikre det nødvendige energiindtag i løbet af en dag. Der kan altså være flere formål med at spise måltider mellem hovedmåltiderne. Det er dog svært at finde den videnskabelige dokumentation for, hvor mange gange om dagen vi skal spise (mellemmåltider), primært fordi vi mangler undersøgelser, der belyser netop dette emne.

Anbefaling

Nordic Nutrition Recommendations (NNR) anbefaler 4-6 daglige måltider, hvoraf tre er hovedmåltider (1). Ser vi på indhold, forstået som energiindtag, så anbefales det, at måltidernes energifordeling er som følger: Morgenmad 20 – 25 pct., frokost 25 – 35 pct., aftensmad 25 – 35 pct. og mellemmåltider 5 - 30 pct. (1). Det betyder, at antallet af mellemmåltider kan være mellem 1 og 3 i løbet af dagen, samt at energiindholdet kan variere fra 5 – 30 pct. af dagens samlede energiindtag. Det giver lidt fornemmelsen af elastik i metermål, men ser vi på undersøgelsen "Danskernes kostvaner 2000-2001", så konkluderes det her, at børn får en tredjedel og voksne en fjerdedel af deres energi i løbet af dagen fra mellemmåltider (2). Mellemmåltider står altså for en ikke uvæsentlig del af dagens energiindtag, når vi ser på, hvordan danskeres kostindtag faktisk er opdelt.

Antal mellemmåltider

Vi spiser altså mellemmåltider, men hvor mange i løbet af en dag, og hvad er det korrekte?

Her må vi blot konstatere, at evidensen ikke er entydig. I NNR står bl.a., at undersøgelser (endnu) ikke viser, om få måltider eller mange måltider på en dag har en bedre effekt på termogenesen og dermed på væggtab og vægtvedligeholdelse. Hos raske påvirkes blodsukkeret heller ikke, dog er der evidens, der indikerer, at type 2 diabetikere opnår en positiv effekt på blodsukkeret ved at indtage mange mindre måltider, ligesom dette kan reducere total- og LDL-kolesterol.

Så hvorfor er det, at vi følger NNRs anbefalinger, når evidensen ikke er særlig overvældende?

Fordi NNR også peger på, at selv om data på nuværende tidspunkt ikke kan give os svar på, hvad det optimale måltidsmønster og -indtag bør være, så peges der på, at måltidsmønstre er kulturrelt betingede, og observationelle studier netop viser, at vi typisk indtager fem måltider om dagen i Danmark, hvoraf 2-3 er hovedmåltider. Og dermed er vores daglige adfærd med til at fastlægge anbefalingerne.



Mellemmåltider i hverdagen

Ser vi på, hvordan mellemmåltider figurerer i hverdagen, så fristes man næsten til at sige, at mellemmåltider er det nye "sort". Fænomenet "at græsse" er opstået som udtryk for, at vi oftere spiser mindre måltider i løbet af dagen, og ofte mens vi er på farten. Hvilket er med til, at begrebet "hovedmåltid" udvandes til fordel for "mellemmåltid". Og fokus på mellemmåltider er steget de senere år via flere undersøgelser, der har kigget på mellemmåltidets betydning i forskellige sammenhænge.

Rapporten "Kostens betydning for læring og adfærd hos børn" viser, at morgenmaden og mellemmåltidet spiller en stor rolle for, at børn har energi nok til at komme igennem skoledagen og holde koncentrationen (3).

Samtidig viser en rapport fra Fødevarestyrelsen "Beskrivelse af 8- til 10-årige og 12- til 14-årige børns kost – med fokus på indtag i skole og fritidsordning", at børns mellemmåltider indeholder 18-29 pct. sukker pga. et stort forbrug af slik, chokolade, kiks og kager (4).

Mellemmåltider i fremtiden

Den stigende interesse for mellemmåltiders lødighed, også i relation til voksne, betyder også, at der er øget politisk fokus på mellemmåltider. Således vil Fødevarerministeriet og Fødevarestyrelsen både sætte fokus på sundere mellemmåltidsprodukter til salg "on the go" og mellemmåltider til detailhandlen i forbindelse med flere projekter; Nøglehul i detail, Nøglehul på spisesteder, Sundere hurtig-mad på farten, Fuldkornspartnerskabet og et nyt måltidspartnerskab, flere af disse med deltagelse af FaKD.

En væsentlig del af arbejdet med mellemmåltider bliver udarbejdelse af en vidensrapport samt et opdrag til Fødevarerinstitutionen om afklaring af definition og ernæringsmæssige kriterier for sundere mellemmåltider plus forslag til en evt. ny nøglehulskategori/justering af Nøglehulsbekendtgørelsen.

Indtil dette arbejde er færdiggjort, må mellemmåltidet for ernæringsprofessionelle nødvendigvis indtage samme naturlige plads som hidtil ved optag af kostanamneser og vejledninger.

gr@diatist.dk

Referencer

1. Nordiske Næringsstofanbefalinger. 2004 kap. 7.
2. Fagt S, Matthiessen J, Trolle E, Lyhne N, Christensen T, Hinsch H J, et al. Danskernes kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner. FødevarerRapport 2002:10. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.
3. Fødevarestyrelsen; Kostens betydning for læring og adfærd hos børn; En gennemgang af den videnskabelige litteratur; Institut for Human Ernæring, Det Biomedicinske Fakultet, Københavns Universitet, 2009.
4. Tetens I, Hoppe C, Biltoft-Jensen A, Trolle E; Beskrivelse af 8- til 10-årige og 12- til 14-årige børns kost – med fokus på indtag i skole og fritidsordning. DTU Fødevarerinstitutionen, 1. udgave, 2009.