



Námstefna um offitu barna
Forvarnir og meðferð
13.-14.júní 2006

Aðstæður og lífshættir íslenskra barna

Dr. Ingibjörg Gunnarsdóttir
Rannsóknastofa í næringarfræði við
Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús

Samfélagið hefur áhrif á næringu og hreyfingu allra aldurshópa



- **Ofþyngd og ofita**
- **Þyngdaraukning**
- **Megrún**
- **Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma**
- **Sykursýki**

Grunnskólinn
Foreldrar

Leikskólinn
Foreldrar

Börn og unglíngar

Fósturskeið

Ungbörn

Ungir fullorðnir

Þungaðar konur

Heilsugæslan
Fjölskyldan

Aldraðir

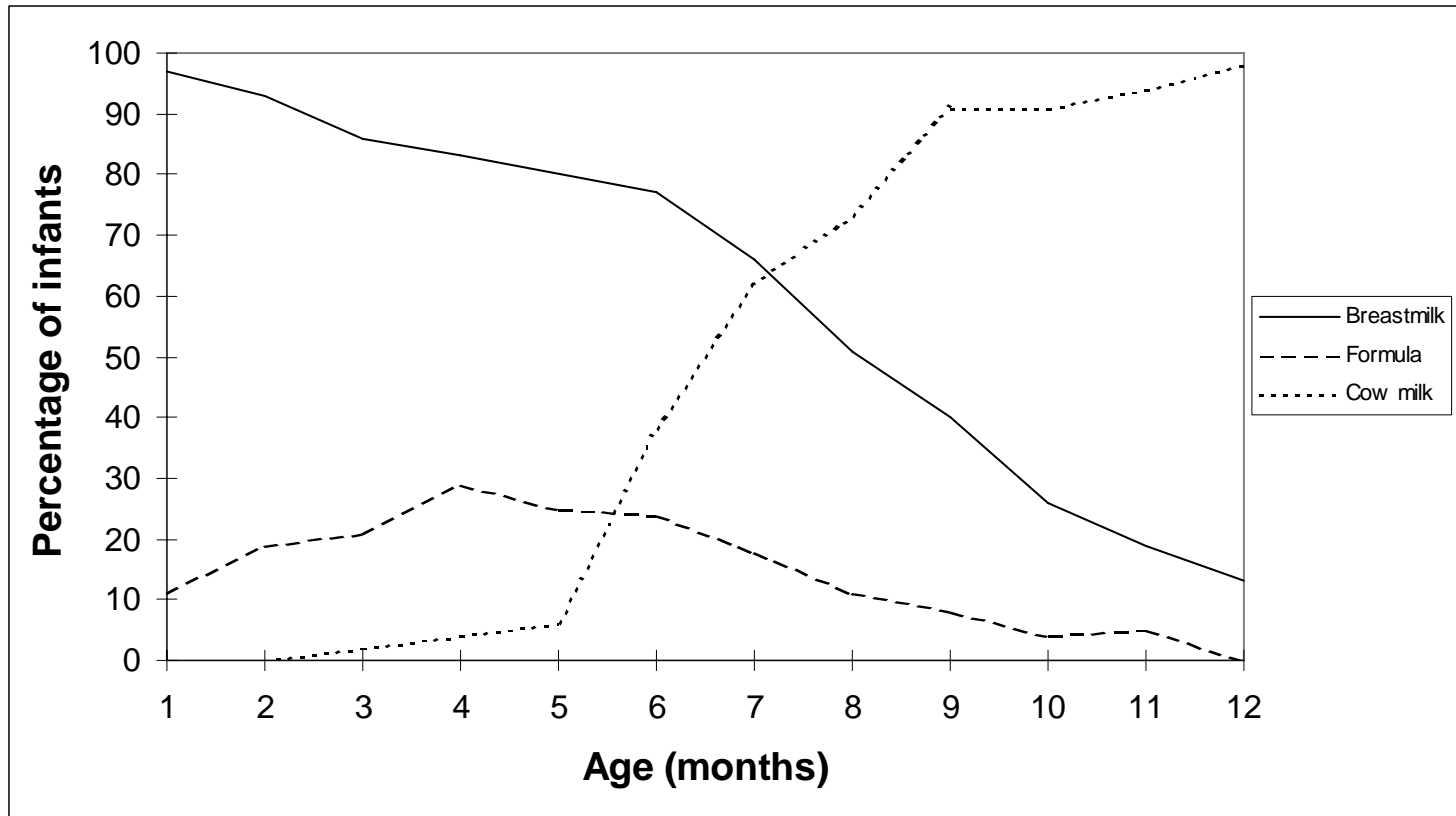


UNGBÖRN Á ÍSLANDI

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Mataræði á fyrsta ári: Brjóstgjöf, notkun kúamjólkur og þurrmjólkur (fd barna: 1994-1996)

Atladdottir & Thorsdottir 2000 EJCN

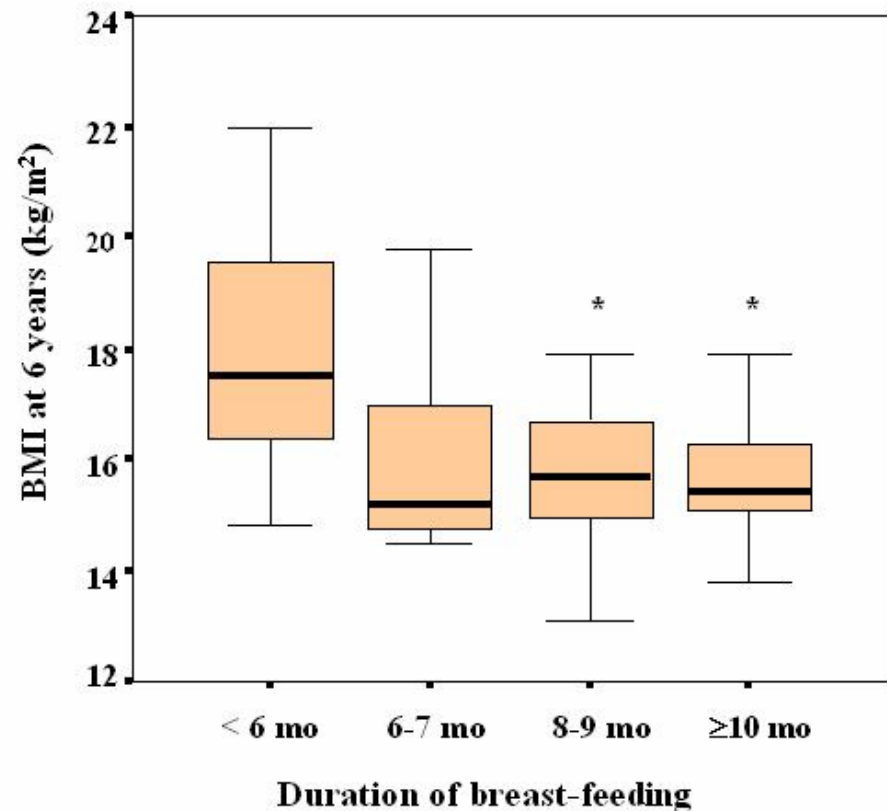


Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Brjóstagjöf og body mass index (BMI) við 6 ára aldur

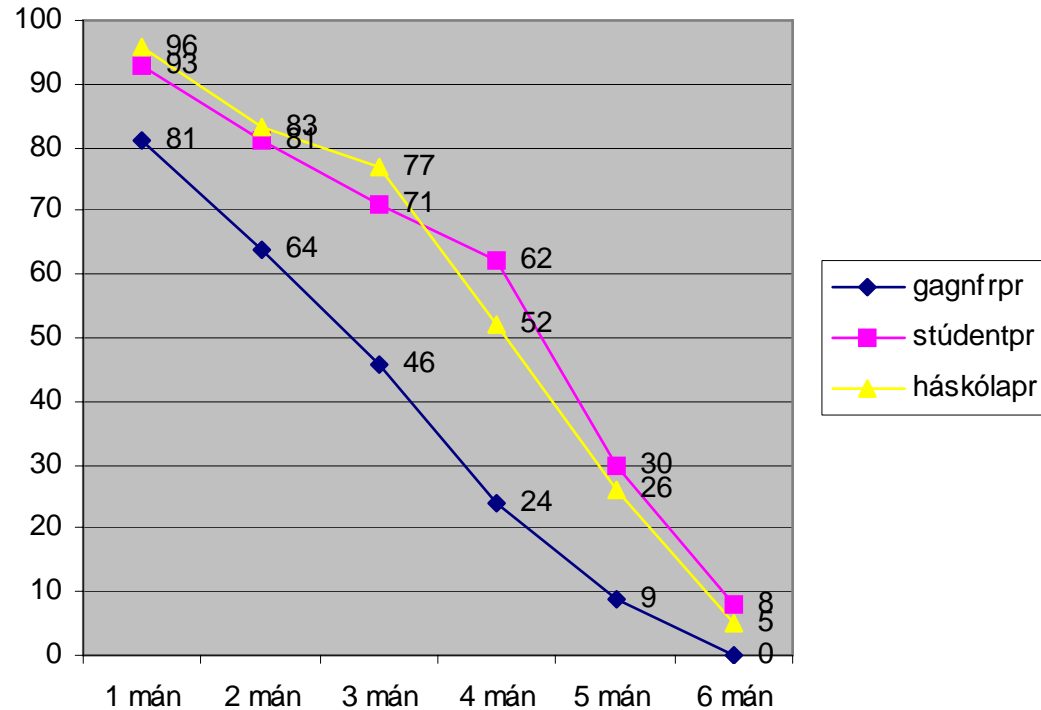
Drengir sem verið höfðu á brjósti
 < 6 mánuði höfðu marktækt
 hærra BMI 6 ára (18.0 ± 2.5
 kg/m^2) en þeir sem voru á brjósti í
 8-9 mánuði ($15.8 \pm 1.2 \text{ kg/m}^2$,
 $P=0.006$) og ≥ 10 mánuði
 ($15.7 \pm 1.2 \text{ kg/m}^2$, $P=0.005$).

Thorsdottir et al 2003 Nutr Metab
 Cardiovasc Dis





- Exclusive breastfeeding was positively associated with more **education** ($P = 0.022$)
- Children's intake of added sugar from 9-12 months was positively associated with mother's smoking ($P = 0.022$) and negatively with **age** ($P = 0.026$)

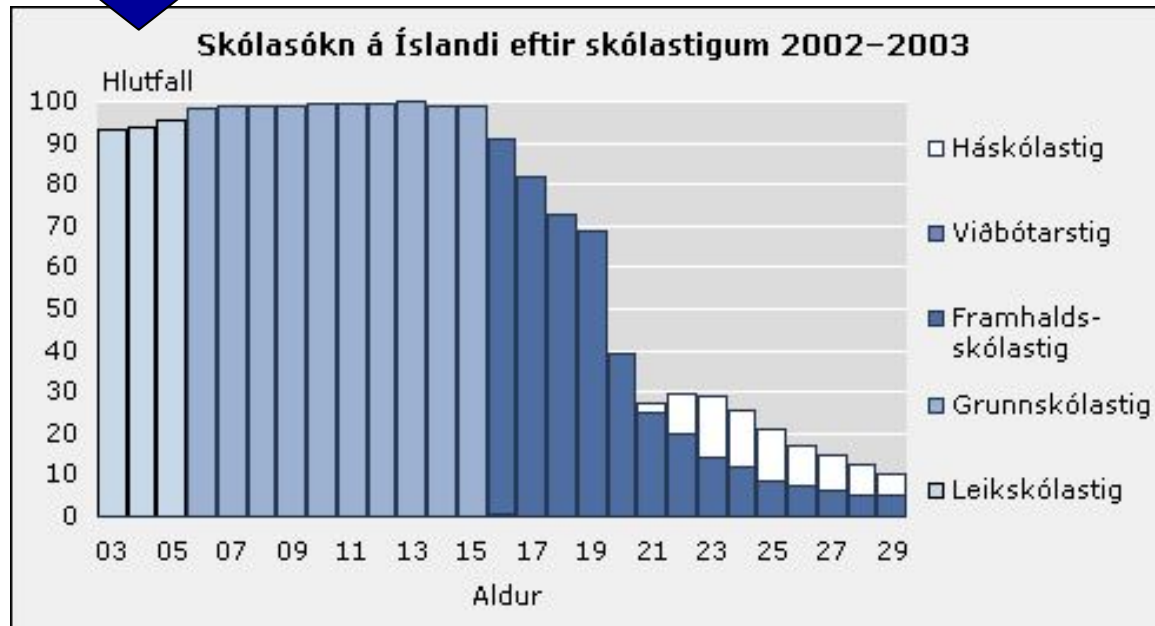


Gudnadottir M, Gunnarsson BS, Thorsdottir I.
Acta Paediatr. 2006;95:419-24.

HVAR OG HVAÐ BORÐA ÍSLENSK BÖRN?

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Hlutfall íslenskra barna sem sækja leikskóla er með því hæsta sem gerist innan OECD



Hagstofa Íslands - 13. september 2005

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Tæplega 70% nemenda eru í mataráskrift í grunnskólum Reykjavíkur (mbl. 2.feb 2006)

Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Af hverju nýta fleiri sér ekki þjónustuna?

- Of kostnaðarsamt fyrir foreldra??
 - Mánaðargjald fyrir hádegismatinn árið 2004 var á bilinu 4.000 til 5.500 kr (mbl. 2.feb 2006)
- Matarofnæmi
- Skortur á hefð þar sem skólamáltíðir eru tiltölulega nýtilkomin þjónusta
 - Svo virðist sem unglingar kaupi síður skólamáltíð enda ekki vanist því frá 1. bekk eins og yngri börnin
- Börnin vilji ekki þann mat sem er í boði

Að prófa og að prófa oft....

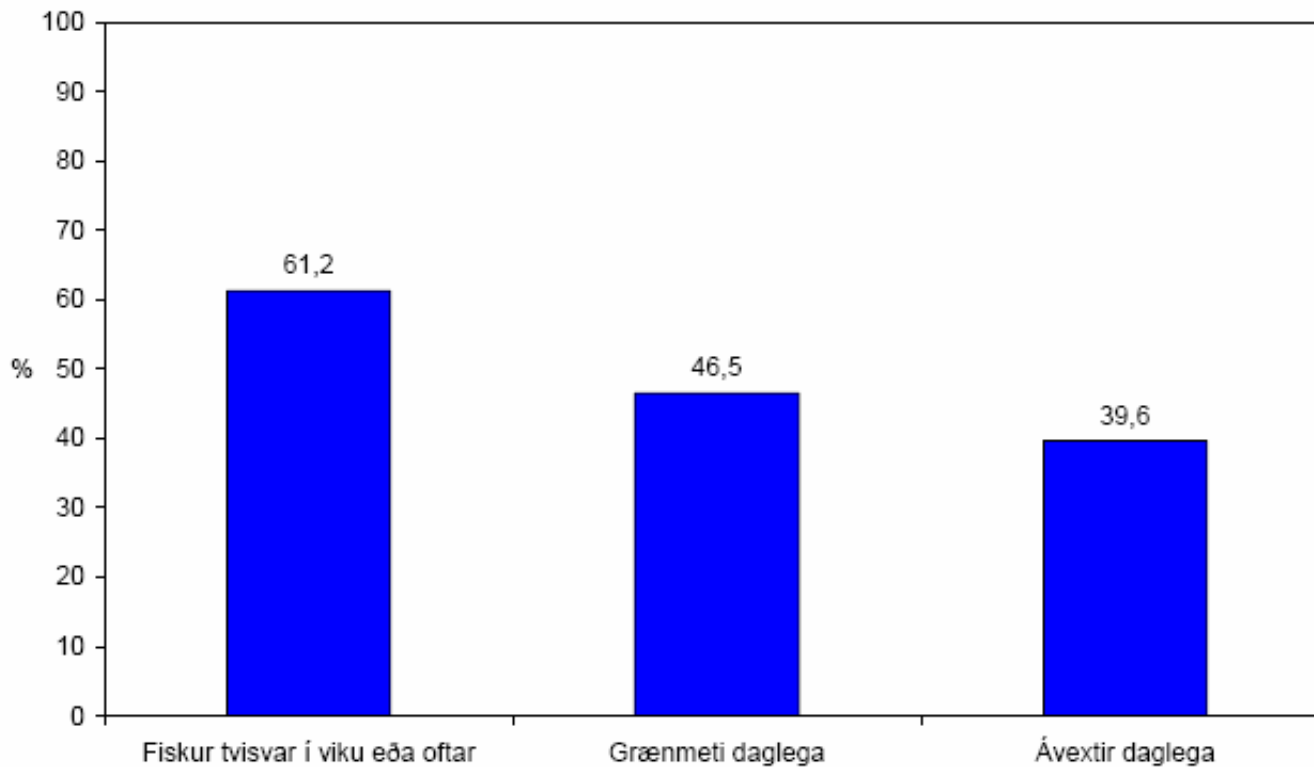
- Food preference is a function of exposure frequency
 - Eftir því sem matur er oftur á borðum þeim mun líkleggra er að hann þyki góður og sé valinn oftur

Það er hægt að móta viðhorf með góðu aðgengi að hollum mat





allt hefur áhrif
einkum við sjálf



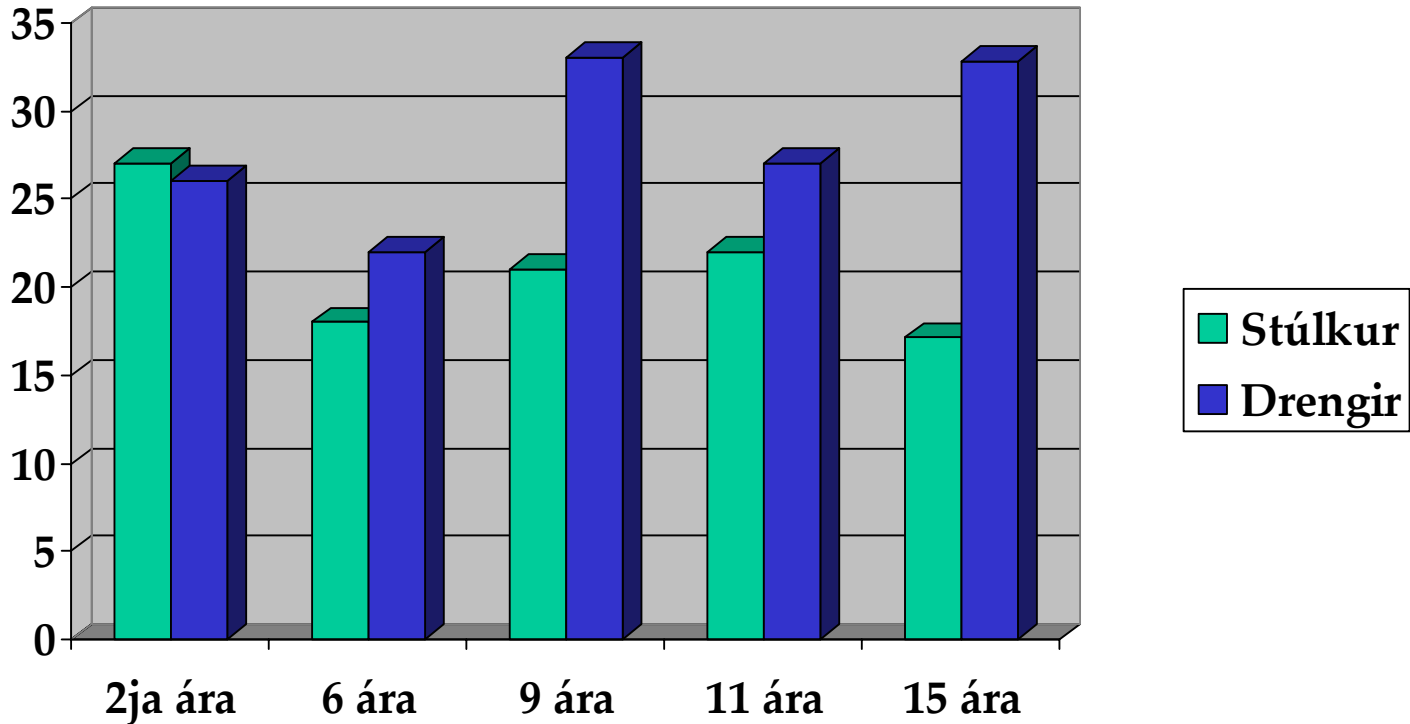
Mynd 1.5 Hlutfall skóla sem hefur fisk tvisvar í viku og grænmeti og ávexti daglega

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Neysla á fiski meðal íslenskra barna og unglinga

Rannsóknir RÍN

g/dag



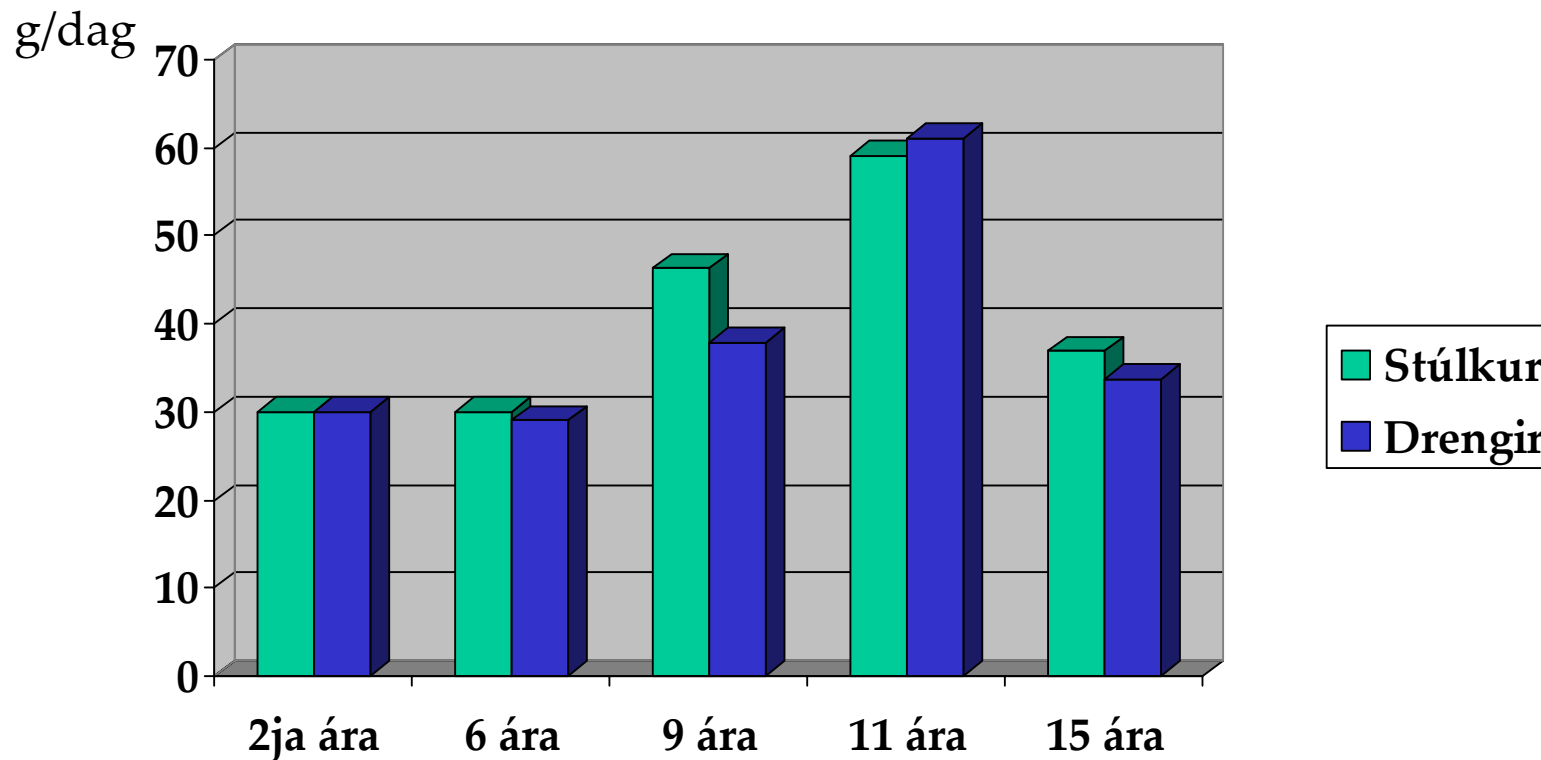
Nýlegar rannsóknir benda til þess að fiskneysla geti minnkað líkur á ofþyngd og offitu

Ingibjorg Gunnarsdóttir, RÍN



Neysla á grænmeti meðal íslenskra barna og unglinga

Rannsóknir RÍN

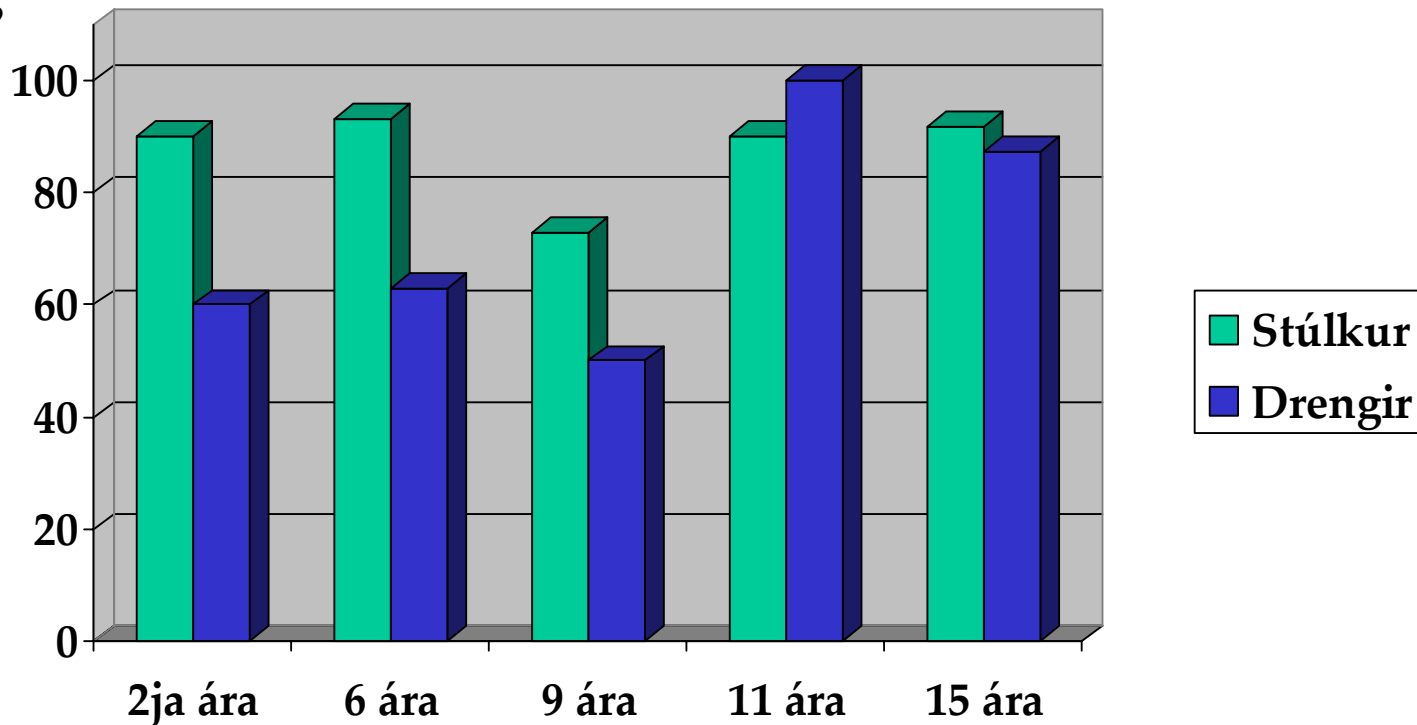


Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Neysla á ferskum ávöxtum meðal íslenskra barna og unglinga

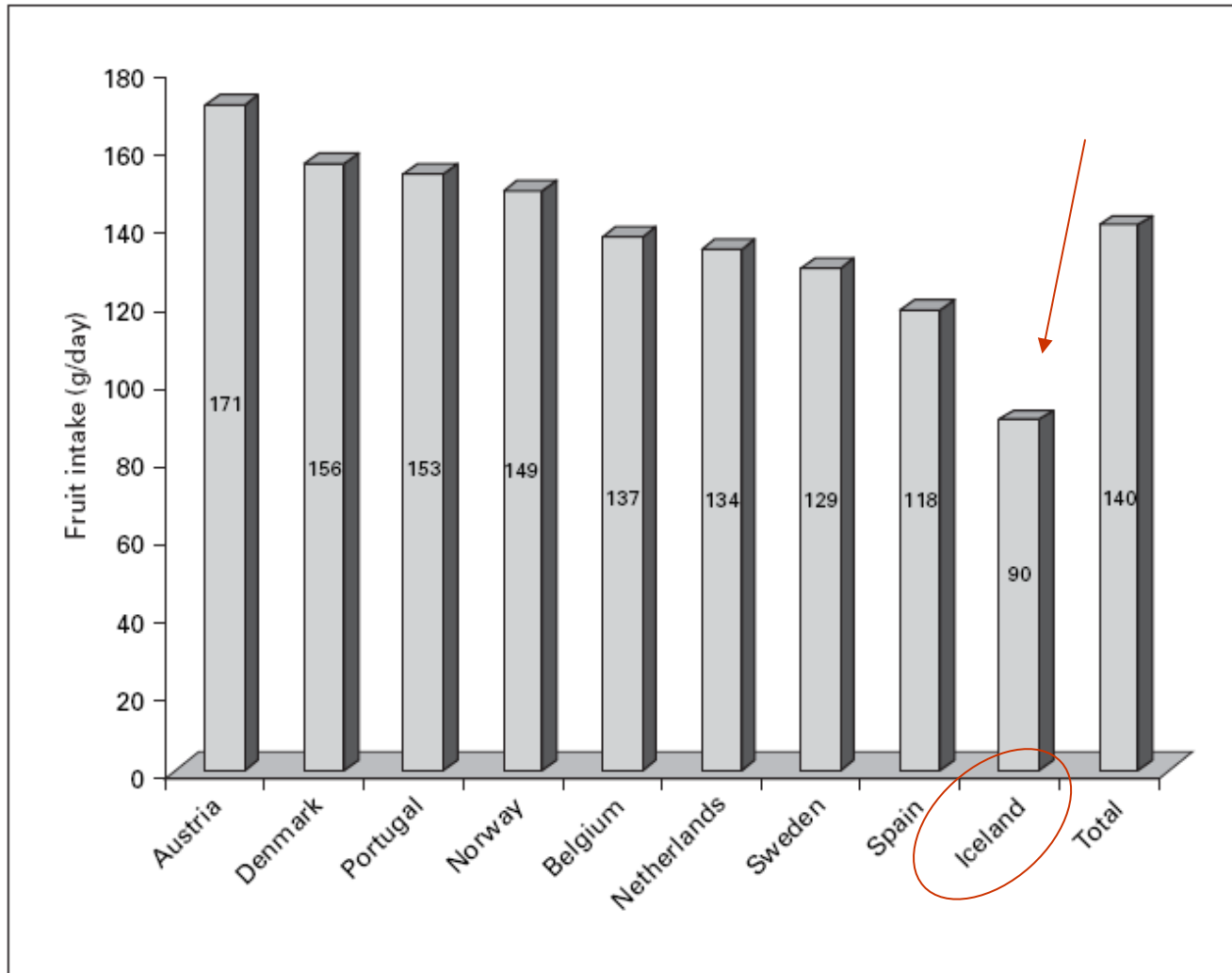
Rannsóknir RÍN

g/dag



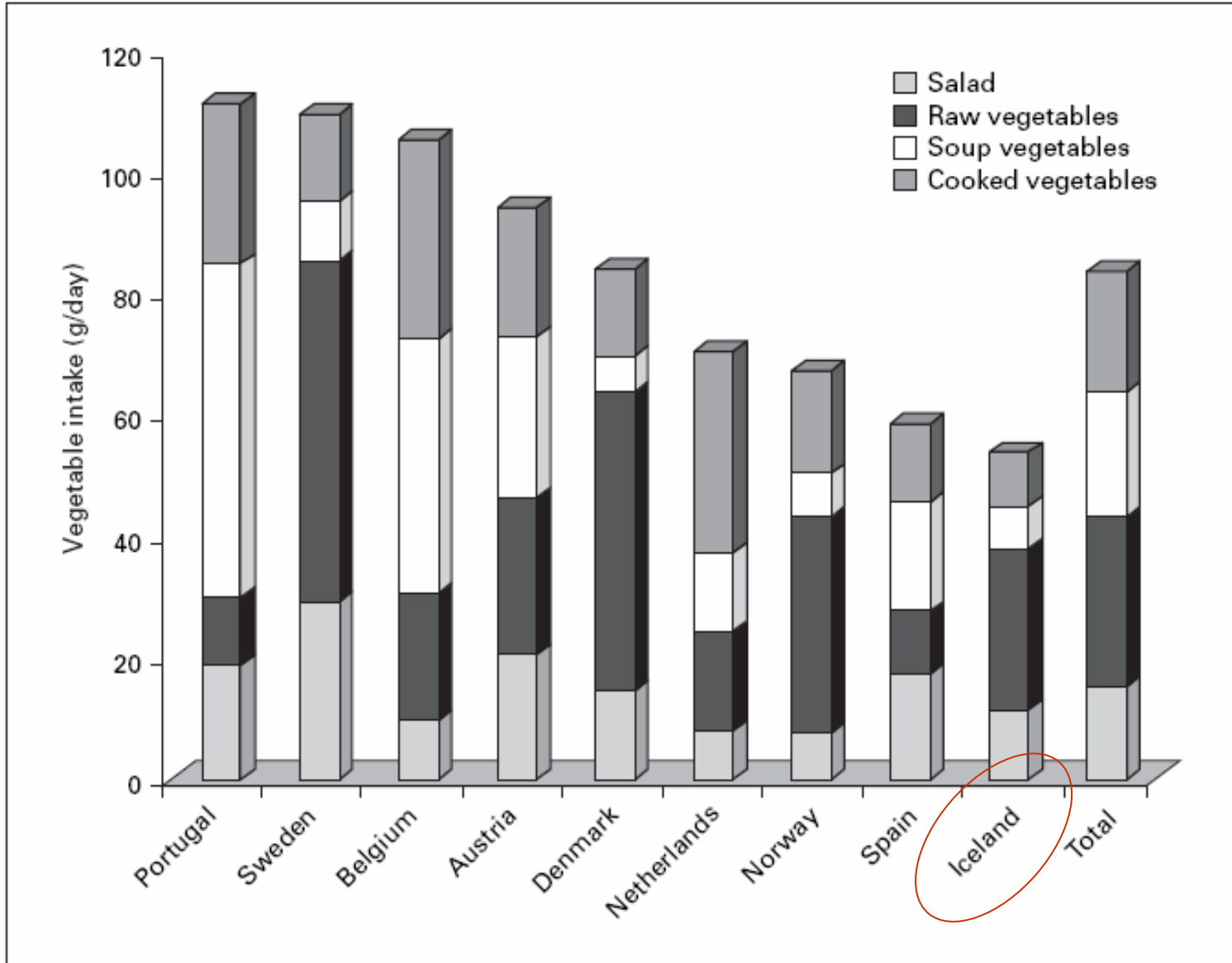
Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Meðal neysla ávaxta (grömm á dag)



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Meðal neysla grænmetis (grömm á dag)



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN



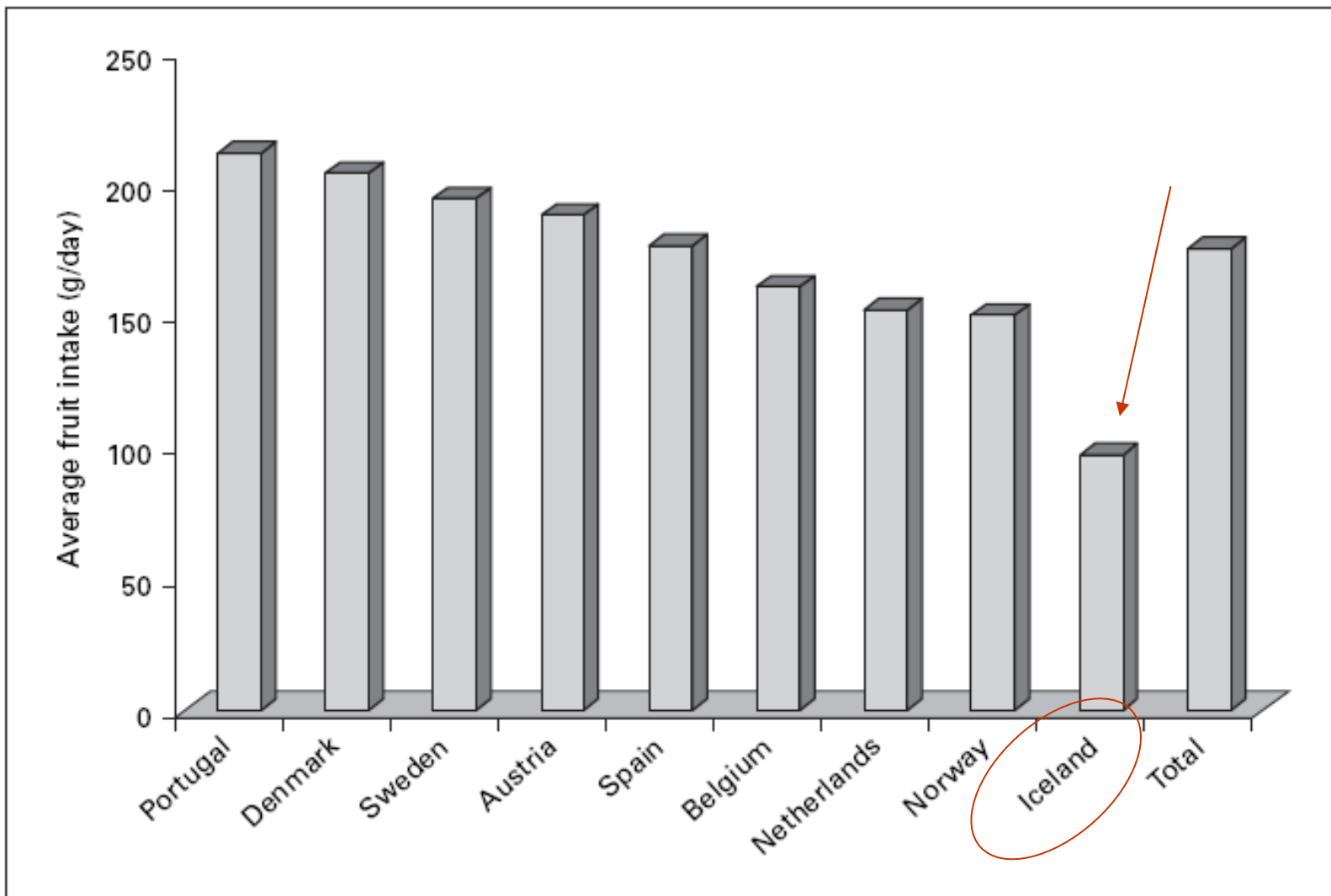
Viðhorf og aðgengi

- Ákvarðandi þættir fyrir ávaxta og grænmetisneyslu
 - Börnin sem tóku þátt í ProChildren rannsókninni voru langflest jákvæð í garð ávaxta og grænmetis
 - Persónulegir og félagslegir
 - **Aðgengi** af ávöxtum og grænmeti í skólanum, frítíma og heima.....þar er hægt að gera mun betur!

Ann Nutr Metab. 2005;49:255-266.



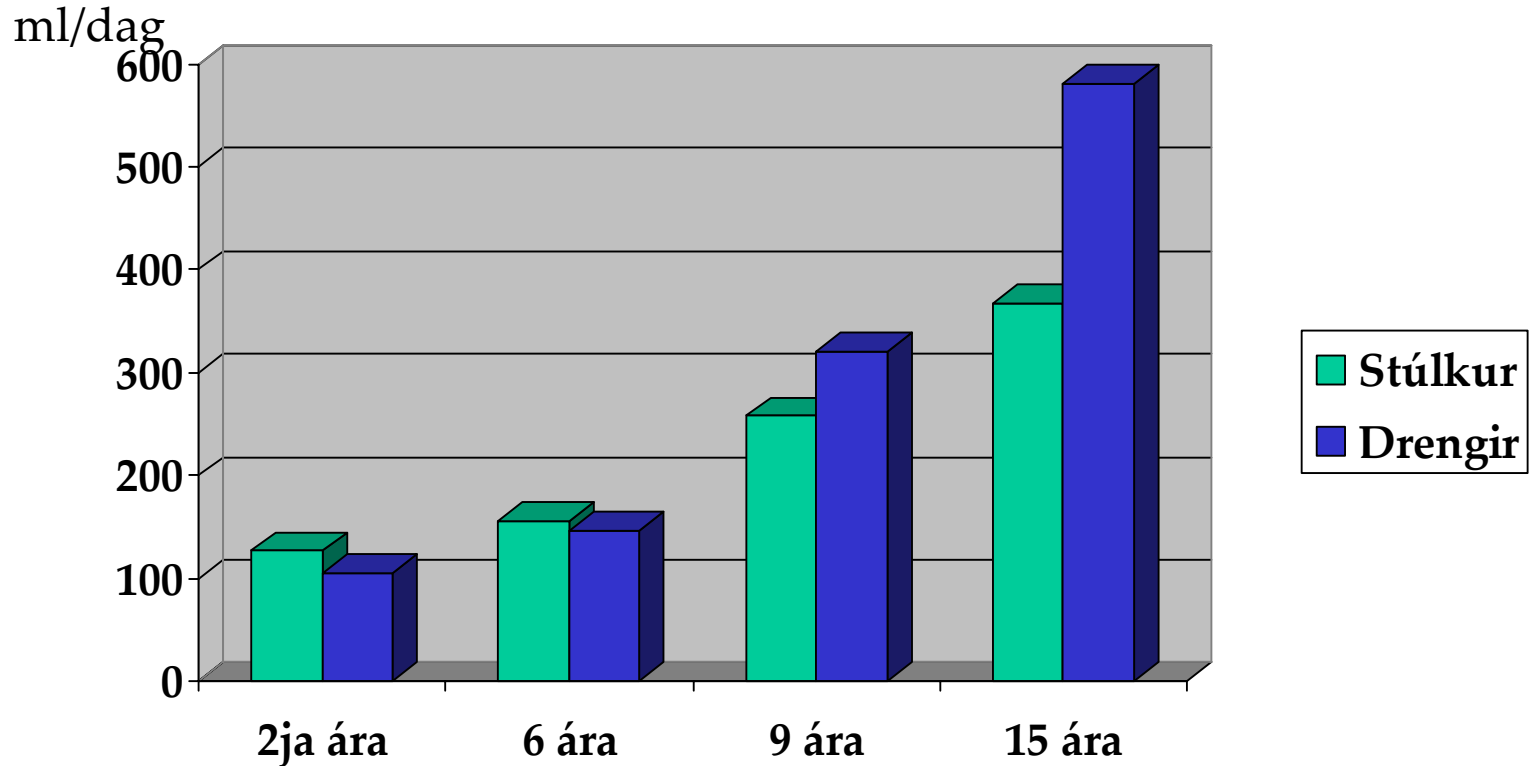
Ávaxtaneysla mæðra eftir löndum (n=9,070)



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Neysla á gosi og sykrudum svaladrykkjum meðal íslenskra barna og unglunga

Rannsóknir RÍN



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

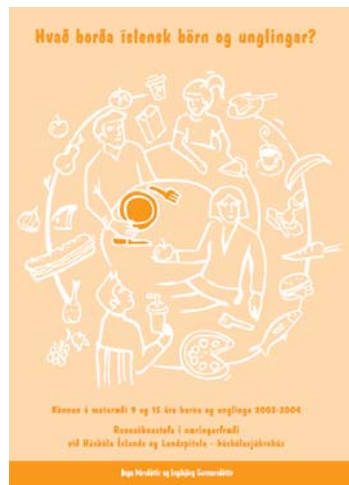
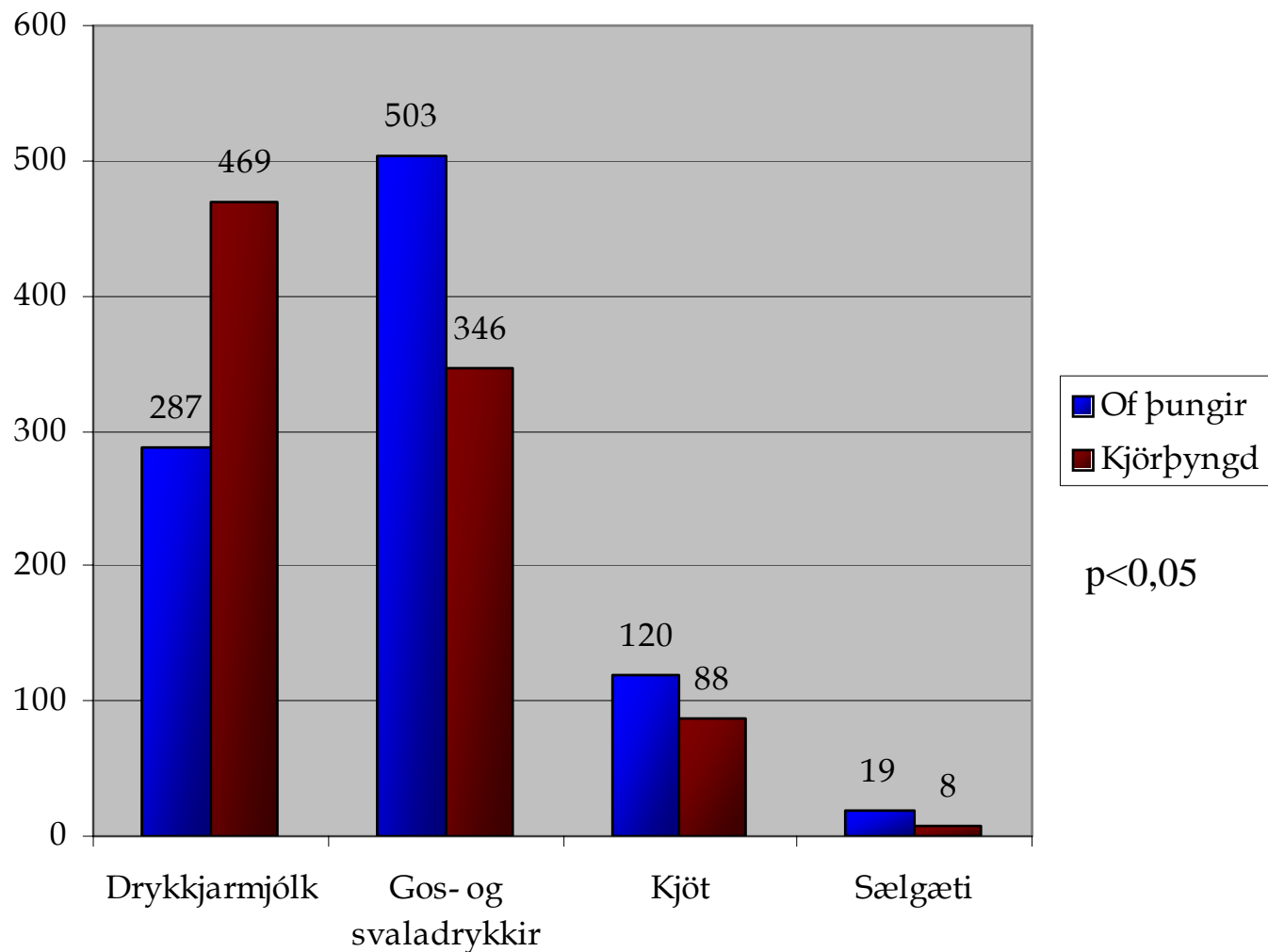
Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis

David S Ludwig, Karen E Peterson, Steven L Gortmaker

Findings For each additional serving of sugar-sweetened drink consumed, both body mass index (BMI) (mean 0.24 kg/m²; 95% CI 0.10–0.39; p=0.03) and frequency of obesity (odds ratio 1.60; 95% CI 1.14–2.24; p=0.02) increased after adjustment for anthropometric, demographic, dietary, and lifestyle variables. Baseline consumption of sugar-sweetened drinks was also independently associated with change in BMI (mean 0.18 kg/m² for each daily serving; 95% CI 0.09–0.27; p=0.02).

Lancet 2001; **357**: 505–08

Samanburður á neyslu valinna fæðutegunda milli of þungra 9 ára drengja og jafnaldra þeirra í kjörþyngd



Viðbættur sykur

- 9 ára 70 grömm á dag (13,1% orku)
- 15 ára 100 grömm á dag (16,1% orku)



Hvaðan kemur viðbætti sykurrinn?

	9 ára	15 ára
Sykraðir gos- og svaladrykkir	34%	44%
Sælgæti og ís	22%	25%
Kex og kökur	17%	5%
Mjólkurvörur	12%	7%
Morgunkorn	10%	4%
Annað	5%	5%

Dietary intake and serum insulin

Preliminary results – 15-year-old boys

- 15-year-old boys above the 85% in serum insulin consumed significantly **more added sugar** than boys with lower serum insulin

170 ± 84 g/day vs. 107 ± 61 g/day,
 $p=0.033$



170 g of sugar

Dietary intake and serum insulin

Preliminary results – 15-year-old girls

- 15-year-old girls with serum insulin above the 85% seem to consume **less fresh fruits** than girls with lower serum insulin

37 ± 41 g/day vs. 84 ± 78 g/day,
 $p=0.061$



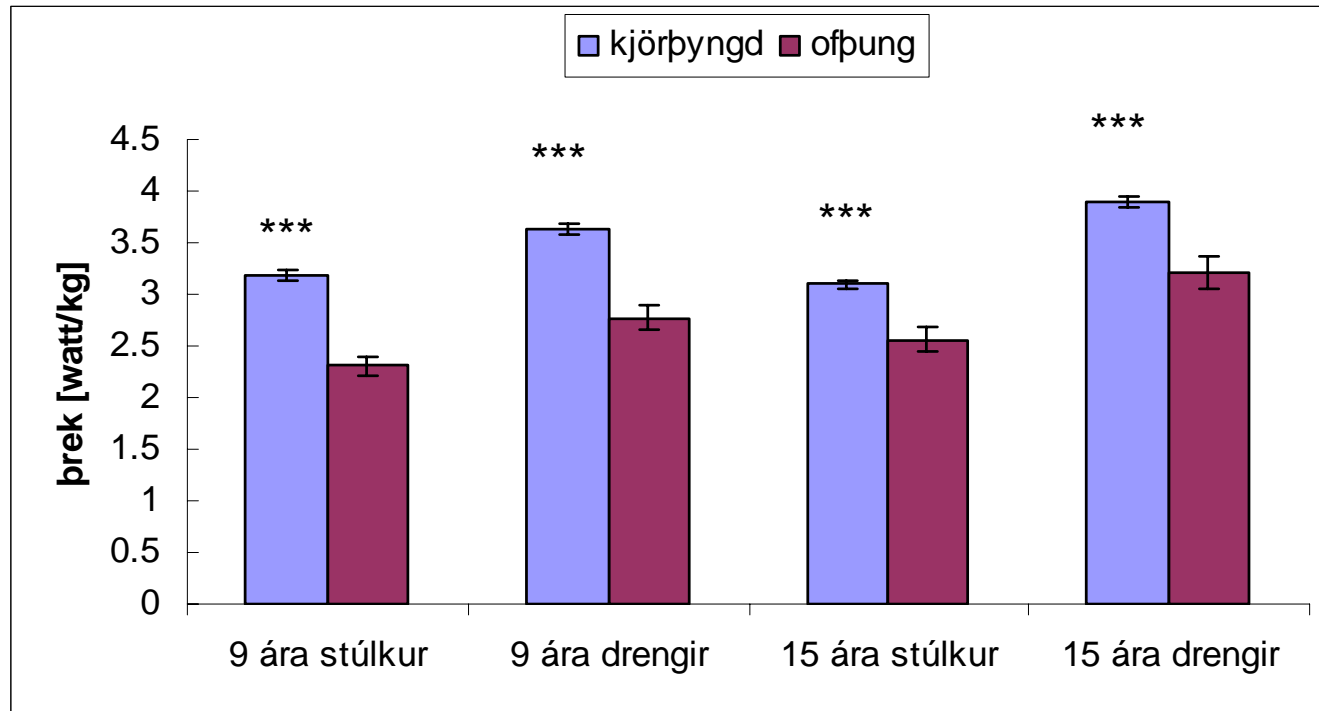
170 g of sugar (small sugar cubes) and 37 g of fruit (apple).
About 1/3 of a very small apple

HVAÐ MEÐ LÍKAMLEGA HREYFINGU?

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Líkamlegt þrek

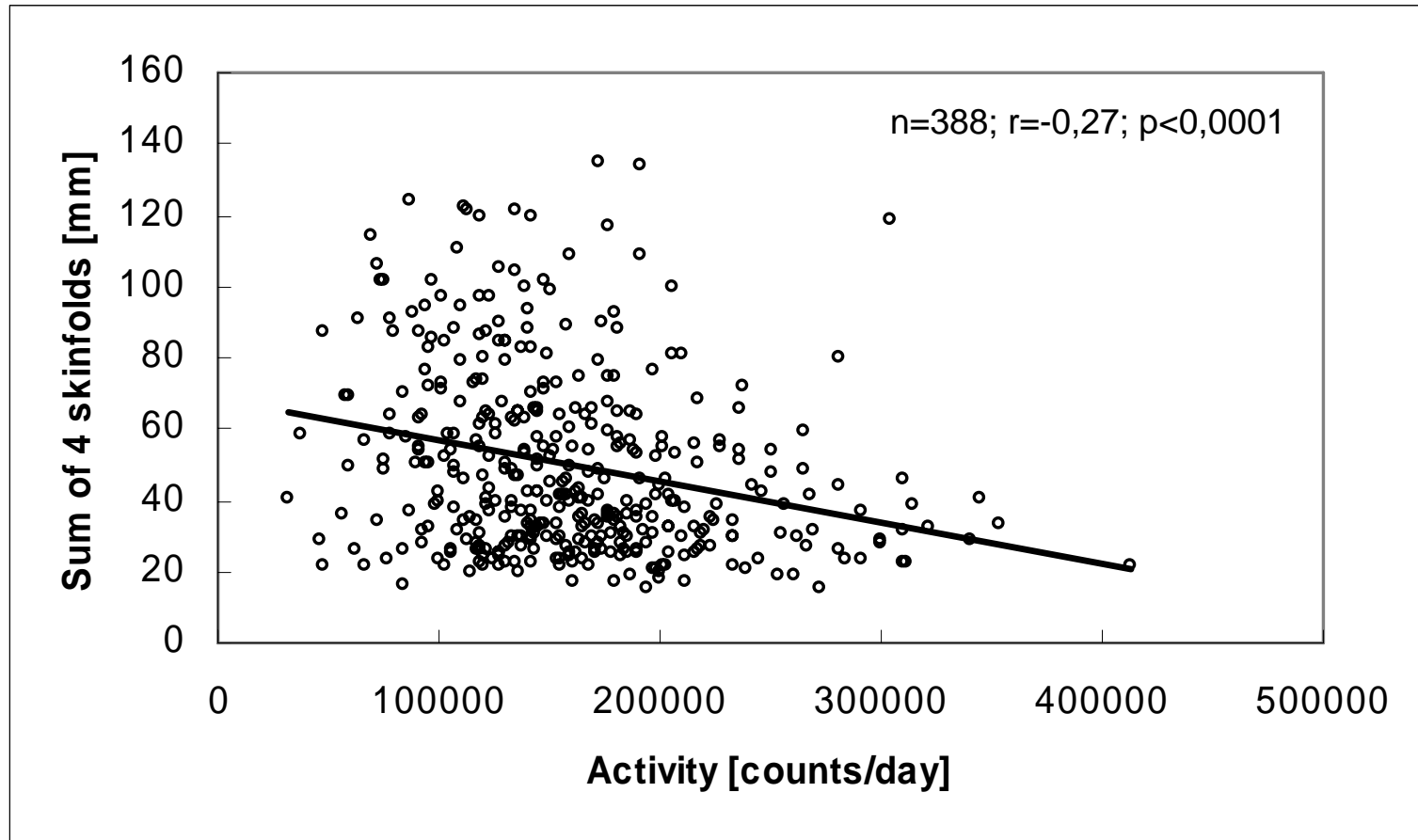
Ofþung börn og börn í kjörþyngd
Erlingur Jóhannsson ofl.



Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN

Samband þykktar húðfellinga og líkamlegrar áreynslu (physical activity) meðal 9 og 15 ára íslenskra barna og unglunga

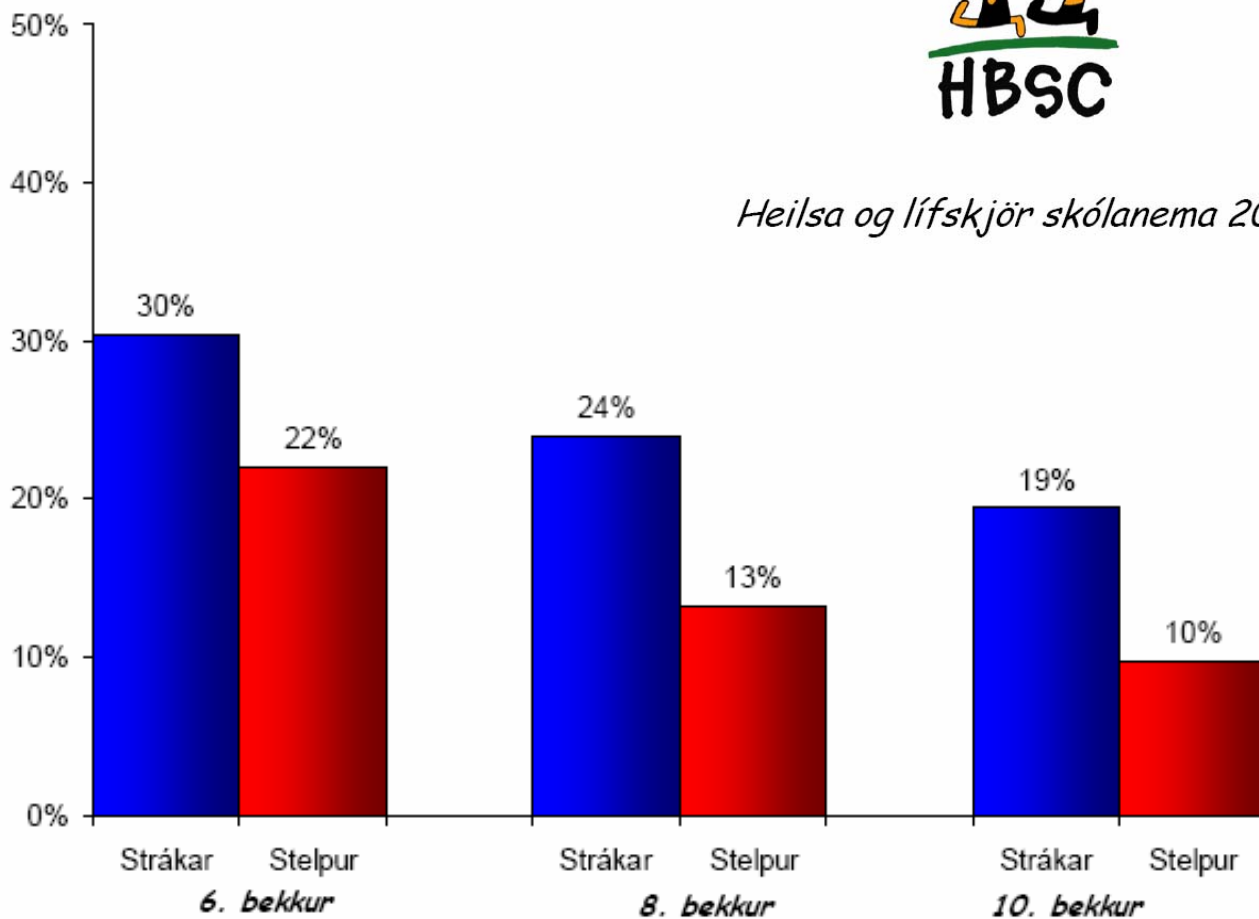
Erlingur Jóhannsson ofl.



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN



Heilsa og lífskjör skólanema 2006

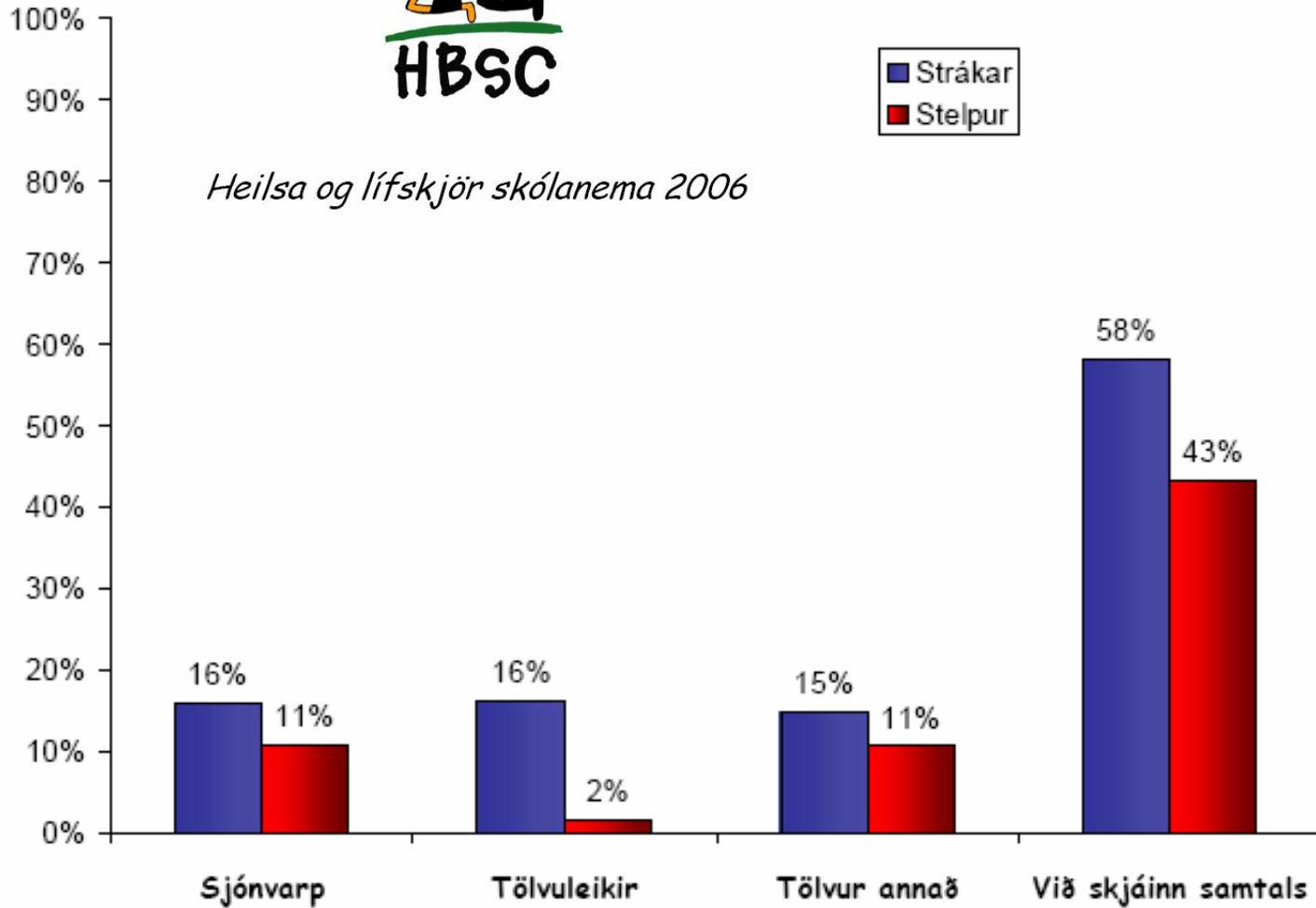


Hlutfall nemenda sem hreyfir sig daglega utan skólatíma vorið 2006

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN



Heilsa og lífskjör skólanema 2006



Hlutfall nemenda sem nota sjónvarp eða tölvur í 4 stundir eða meira vorið 2006

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN



Í lokin.....

- Markaðurinn – umhverfið – áhrif á börnin?



Markaðssetning óhollrar fæðu sem beint er að börnum í Evrópu

Skýrsla um 1. áfanga verkefnisins 'Börn, offita og tengdir
langvinnir sjúkdómar sem má forðast'



Vitað er að markaðssetning matvara sem beint er
að börnum hefur áhrif á neysluvenjur þeirra, en þeir
sem málið varðar geta ekki komið sér saman um
hvað þarf að gera.

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN



Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN

Auglýsingatíminn.....



....**fylgir hverju barnaboxi**

Ingibjorg Gunnarsdottir, RÍN



Auglýsingatíminn.....

SS þylsur gott að smakka

gott að smakka.....

sjálfsagður réttur allra!



Auglýsingatíminn.....

Þeir eiga hollari vörur
Svali

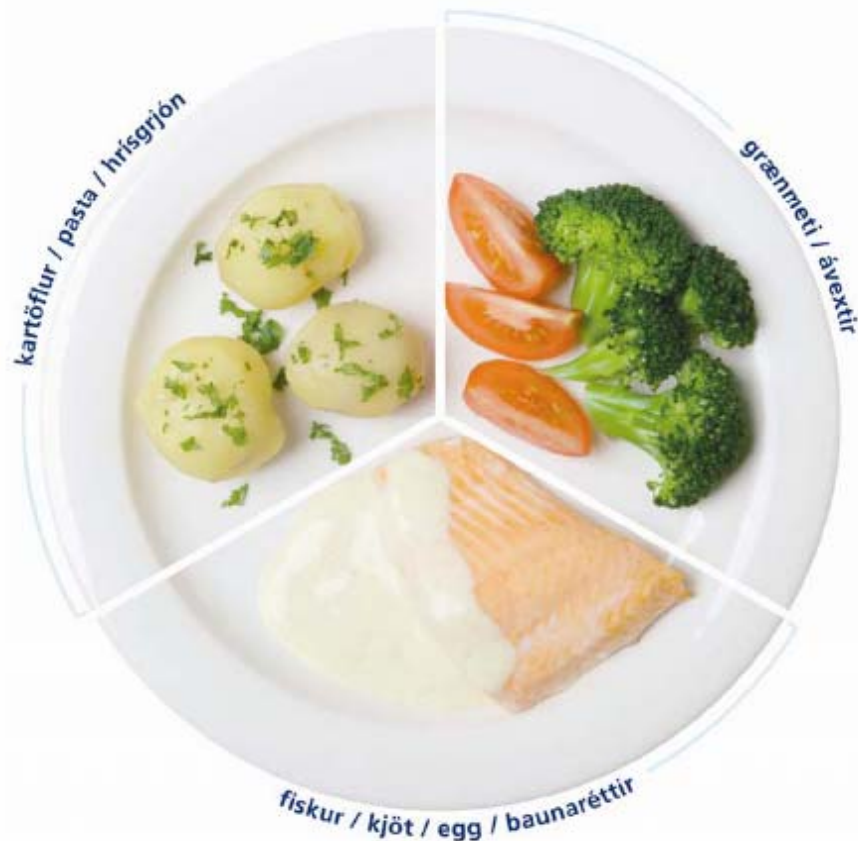
Þú færð kraft úr kókómjólk!



Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN



Leiðbeiningar fyrir leikskóla og grunnskóla

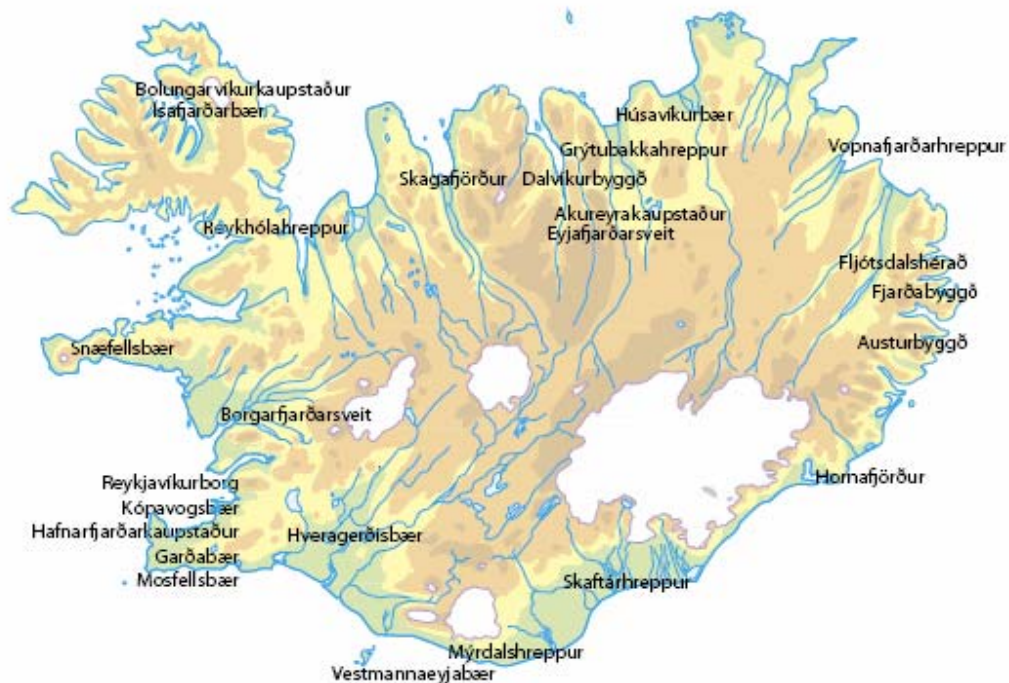


Diskurinn - auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN



*allt hefur áhrif
einkum við sjálf*



Ingibjörg Gunnarsdóttir, RÍN