



Kostråd till familjer

- Viktigt att vara öppen och lyhörd
- Se helheten
- Chans att ge bra matvanor för resten av livet
- Föräldrar ofta oroliga över "farliga ämnen" i maten, men den stora faran i västvärden är att äta för mycket. Övervikt och fel mat är vanlig orsak till ohälsa.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

0-6 månader

- Bröstmjölken innehåller all den näring ett barn behöver för att växa och utvecklas under de första sex månaderna. (ej D- och K-vitamin, ev B12)
- Stötta amning, men hälsoeffekter är på gruppnivå
- Amning
 - minskar risken för infektioner som öroninflammation, magsjuka
 - oklart om det minskar risken för allergi
 - tidigare högre proteininnehåll i ersättning och därmed svårt att jämföra studier (övervikt och högt blodtryck)
- Fysiologiskt kan de flesta barn klara sig utan nattmål vid 3-6 månaders ålder

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Bröstmjolk

- Kolostrum
 - Första dagarna, mer proteiner (IgA antikroppar), hormoner, vitaminer och mineraler
- Mogen bröstmjolk
 - Fetare
 - Proteiner: Kasein och vassle (antikroppar)
 - Kolhydrater:
 - Laktos 1/3 av energin
 - Oligosackarider (mjukgörande effekt, skydd i tarm)
 - Fettsammansättning påverkas av mammans kost
 - Önskade ämnen kan överföras (naturlillskott, ginseng, alkohol, algprodukter med mycket jod..)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

När amningen inte fungerar

- Stöd och individuella råd (vila, dricka 1 liter extra, läggas rätt till bröstet)
- Modersmjölkersättning
 - Mjölkbaserade (vassleprotein):
 - NAN 1, Baby Semp 1, Hipp eco 1...
 - Mjölkfria:
 - Hydroliserade/peptidbaserade: (vassle, kasein) Althera, Alfaré, Profylac, Pepticate, Nutramigen 1 och 2 LGG
 - Aminosyrabaserade: Neocate LCP, Puramino
- Aldrig blanda egen av vanlig mjölk, 3 ggr mer protein och salt
- Egen brunn? -bakterier, arsenik, fluorid, mangan, nitrat

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Tillsatser i modersmjölkersättningen

- Omega 3 fett, DHA, EPA
- MCT-fett
- Probiotika
 - Ex. är laktobaciller och bifidobakterier, =mjölksyrabakterier
 - SLV- finns inget vetenskapligt underlag för att råda eller avråda att ge probiotika till barn
- Prebiotika är kolhydrater/fiber som gynnar tillväxten av goda tarmbakterier
 - Ex. är galakto/frukto-oligo-sackarider (GOS/FOS)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

”Smaksensationer”

- Ingen nackdel att vid ca 4-6 månaders ålder få små smakprov, smaksensationer, under skyddet av amningen, för att kroppen ska träna upp sitt immunförsvar.
- Mag-tarmkanal och njurar klarar nedbrytning av annan mat vid 4 mån
- Lättare acceptera nya smaker
- Barnen själva är nyfikna
- Ej konkurrera med amningen.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Nya smaker

- Det finns inga ”regler” för vad man ska börja med. Det viktiga är att maten har mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen.
 - Puré av grönsaker, frukt eller bär är bra att börja med.
 - Även kokt, mosad eller mixad kyckling, fisk, ägg, köttfärs, bönor, linser och tofu
- Smakbryggor (t.ex. blanda med bröstmjolk)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Mat med gluten

- Långsam intro med små mängder av gluten mellan 4-12 månader
 - I Sverige bär 30-40 procent av befolkningen på risk-gener för glutenintolerans, men man behöver ytterligare miljöfaktorer för att drabbas. Ca 2 % har celiaki.
- Kanske är det så att vi kan förskjuta insjuknandet?
- Introduktion:
 - T.ex. lite bröd, någon sked gröt, eller ett smörgåsrån några gånger i veckan. Öka långsamt mängden.
 - Från fem månaders ålder kan man börja servera barnet små portioner gröt.
 - Max tre portioner gröt eller välling/dag vid 12 mån.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist



D-droppar

- Barn från vecka 1, ungdomar, vuxna, gravida och ammande: 10 ug/dag.
- Barn som inte får berikade produkter och inte vistas utomhus tillräckligt kan behöva få D-droppar ända upp i femårsåldern (mörk hudfärg, kläder som täcker ansikte, armar och ben när det är utomhus)
- UL: 25ug 0-1 år/50 ug 1-10 år



2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Vitamin D källor

- Solen, berikad mjölk/margariner, fet fisk och ägg

	µg/100 g livsmedel
Lax, makrill	12
Sill	9,2
Äggula	4
Nötkött	0,8
Mjölks/fil/yoghurt	1.0



- Solbestrålning viktigaste D-vitaminkällan. Sol på ansikte, armar och ben, 25% av kroppsytan
 - 2-3 gånger/vecka,
 - cirka 6-8 minuter per gång, (10-15 min vid mörkt skin)
 - ger 5-10 ug D3

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

6-8 månader

- Smakportioner - vänja barnet att äta vanlig mat, gradvis process.
- Alla livsmedelsgrupper, inkl fisk, ägg, mjölk...
- Barnet behöver mer energi och järn
- Vänja sig vid nya konsistenser, fler smaker, att äta från sked och att börja lära sig tugg rörelser
- Gärna fortsätta amma eller ge tillskottsning
- Öka långsamt mängden gluten (välling och gröt)
- Ju större variation vid 6 mån, desto större variation vid 7 år (docent Lene Lindberg, avd för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Modersmjölkersättning

➔ Tillskottsning

- Tillskottsning
 - från 6 mån – 1 år som tillägg till måltid.
- Anpassas för att likna bröstmjolk. Passar t.ex. som dryck till maten
- Högre energivärde, järn, kalcium o vitamin D

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Täcker energi- och näringsbehovet för barn 6-12 månader:

- 1 portion gröt
- 3 dl tillskottsning/amning
- 5 D-droppar
- 3 tsk rapsolja
- 1 dl potatismos
- 3 köttbullar/ 30g fisk...
- 3 msk sås på mjölk
- 1/2 dl grönsakspuré
- 1 dl fruktpuré

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Järn i barnmat

- Barn föds med ett järnförråd som räcker 4-6 månader
- Rek. intaget för små barn är i princip samma som för en vuxen man (8 mg järn/dag), men barn äter mindre mängder mat.
- Svårt nå upp till rek järnintaget utan att använda järnberikade produkter.
- I Sverige berikas barngröt och välling med järn, däremot innehåller barnmat på burk vanligtvis inte mer järn än hemlagad mat.
- Livsmedelsverket rekommenderar att ge berikad gröt till barn under två år
- 30 g paltbröd (i gröten) täcker dagsbehovet.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

8 mg järn.....järn i olika grötar...

130 g berikad barngröt
= 2,5 mg järn

130 gram havregrynsgröt
= 1,3 mg järn

130 ml bröstmjolk ger 0,1 mg järn

(1 köttbulle 9 gram = 0,2 mg)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Järninnehållande mat

- Hemjärn/Icke hemjärn
- Viktigaste källorna är kött, fullkornsbröd, baljväxter, tofu och ägg.
- Matlagning i järngryta ökar mängden
- Ämnen som
 - Stimulerar: C- vitamin, köttfaktorn
 - Hämmar: fytinsyra

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Järn som kosttillskott

- RI
 - barn 6 mån-5 år: 8 mg
- UL, i form av kosttillskott, ansamlas i vävnaderna
 - 6 mån-13 år 15 mg/dag, under längre tid

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

8-12 mån



- Börjar få kontroll på munmotoriken, dags att införa lite grövre bitar av maten
- Vänta med mjölk/yoghurt som huvudinnehåll i måltid till efter 1 år
- Under barnets första 2 år behövs större andel fett, då ffa i form av fleromättat
- Samma mat som resten av familjen äter, men utan salt
- Välling- och grötmålen bör inte bli fler än två per dag
- Frukt och grönt till varje måltid

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Måltidsvanor

- Små barn behöver äta oftare än vuxna (ca 1000 kcal vid 1 år) Två lagade huvudmål om dagen och några mellanmål däremellan.
- Ständigt något i munnen är inte bra för tänder eller för matlust (majsdrok, smörgåsar, russin...)
- Söta drycker som saft, juice eller sött te i nappflaska bör undvikas helt. Vatten!



2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Mat som tröst

- Vad som betraktas som "tröstmat" ser olika ut i olika kulturer. (Cola, välling, godis, majsstångar, soppor...)
- Välling som tröst?
 - Somnar barnet med vällingen? – tänderna
 - Välling för att barnet ska sluta gråta? Är barnet hungrigt?
 - Skillnader i sätt att äta när det gäller gröt och välling
- Grundlägger man ett beteende att äta som tröst??

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

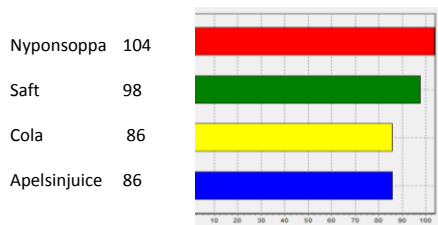
Drycker

- Vätskebehov:
 - 6-9 mån 1,2-1,5 dl/kg
 - 12 mån 1 dl/kg.
 - Ger blöt blöja flera ggr/dag
 - Fås via mat och dryck
- Så länge barnet ammas helt behövs ingen extra dryck.
- Vatten till måltiden. Om barnet inte ökar i vikt kan istället ges tillskottsning.
- Undvik helt söta drycker. Ej heller järnberikade juicer eller vitaminvatten.
- Vänta med mjölk som dryck tills barnet är 1 år
- "Smådrickande" är en aptitförlorare

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Jämför energi i 2 dl dryck - kcal



Svenska 4-åringar dricker i genomsnitt nästan 2 dl läsk eller saft/dag!

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Mjölksprodukter/kalcium

- Mjölksprodukter från 1 år som huvudingrediens i måltid
- Tillskottsning från 6 mån som ersättning för mjölk.
- Kalciumbehovet
 - 6-12 mån - 540 mg
 - 1-6 år - 600 mg
- 1 dl mjölksprodukt ger 120 mg/dl
- 1 skiva ost ger ≈ 80 mg
- 1 dl tillskottsning/gröt/välling ≈ 65-80 mg

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Extra fett tom 2 års ålder

- Brist på fett medför brist på essentiella fettsyror och fettlösliga vitaminer
- Industrins barnmat behöver inte berikas med extra fett, inte heller fetare hemlagad mat
- Lämplig mängd är en tesked per portion, två till tre ggr/dag.
- Fett av bra kvalitet (flytande margarin eller olja)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Olika sorters fett

Mättat fett
– transfett



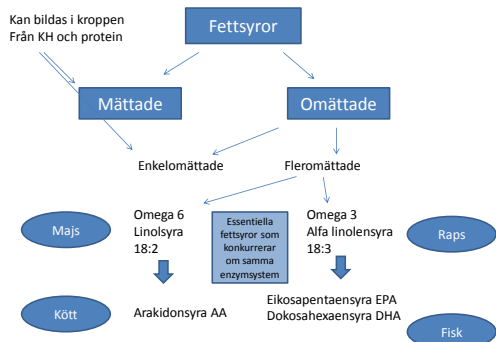
2016-10-25



Enkelt och fleromättat
- Omega 3 och 6

Tina Jönsson, leg. dietist

Kan bildas i kroppen
Från KH och protein



2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Essentiella fettsyror

Linolensyra
18:2 n-6

α-Linolensyra
18:3 n-3



Behövs bl.a. för:

- vävnadernas normala tillväxt och funktion
- nervsystem, näthinna, kärlsystem
- utgångsmaterial för eikosanoider

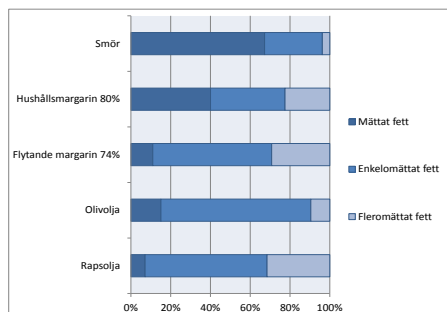
Symptom på brist: håravfall, eksem, minskad tillväxt

- Viktigaste källorna är bordsmargariner, flytande margariner, och växtoljor (ffa rapsolja)
- I bröstmjolk, fisk och skaldjur finns de långa omega-3-fettsyrorerna EPA och DHA

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Fettkvalité i olika fetter



2016-

Fettkvalité- vardagen gör skillnad Men viktigt se helheten!!

5 dl mjölk/dag i ett år:

Mjölk 3% fett: 5,5 kg fett, **3,6 kg** mättat fett

Lättmjölk 0,5% fett: 0,9 kg fett, **0,55 kg** mättat fett

4 tsk margarin/dag under ett år:

Margarin 75% fett: 5,5 kilo fett, 35% mättat fett ger **2,5 kg.**

ger **0,6 kg** fleromättat fett (8,4%)

Margarin 38% fett: 2,8 kg fett på ett år, 8% mättat fett ger **0,5 kg.**
ger **3,8 kg** fleromättat fett (19%)

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Mat 1-2 år



- Kan äta samma mat som resten av familjen.
- Nu grundläggs de matvanor som ofta följer med långt upp i livet
- Varje måltid ej perfekt, men i det stora hela bra mat.
- Fullkorn och fibrer är bra även för små barn, men barn under två år kan bli lösa/tröga i magen om de får för mycket.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Mat för barn 2-5 år

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhälsamärket!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!



www.slv.se

2016-10-25

Samma kostråd från 2 år, som för vuxna!

- Frukt och grönsaker ökas med stigande ålder successivt så att de vid fyra år äter cirka 400 gram.
- För barn under fyra år kan det bli för mycket fibrer om de bara äter fullkornsprodukter.
- Pga miljöföroreningar i vissa fisksorter är många onödigt försiktiga med fisk. De flesta fiskar kan man äta så mycket man vill av (slv.se)
- Barn från 1 år rek lättmjölk, lättfil etc. Rådet gäller alla barn oavsett ålder och kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av kalorier, utan av mättat fett.

Tina

Kolhydrater

- WHO, FAO rapport 2013:
 - Kolhydrater i form av fullkornsprodukter, hela frukter, grönsaker och baljväxter kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och fetma. Begränsa intaget av socker!
- Kostundersökning 2003- de flesta barn äter lagom mycket kolhydrater, men av fel kvalitet.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

150 g godis eller allt det andra



Bra mat innehåller rikligt med vitaminer och mineraler per kalori

Rent fett och socker däremot är kalorier tomma på näringsämnen

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Trappa upp till "5 om dan"...

"medelportion"



"idealportion"



Kostfiber vuxna 25-35 g/dag
Barn 2-5 år 11-16 g/dag.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist och idrottslärare

Dolt socker...

21

15+0



15+15



15+25



Tina Jönsson, leg. dietist

Förebygga övervikt och fetma

- 20% av 10-åringar
- 4-åringar fick 25% av energin från godis, glass, söta drycker, snacks och bakverk.
- Högt BMI och snabb tillväxt under barndomen är kopplat till högt LDL, lågt HDL, högt blodtryck och insulinresistens
- Störst risk- låg födelsevikt och låg vikt under spädbarnsåret i kombination med högt BMI senare
- Varningssignal att barn tvärrar sin tillväxtkurva

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Barn som äter vegetariskt

- Olika typer av vegetarisk mat (vegetarisk, lakto-ovo, vegan)
- För lite kalorier medför att proteinet användas som energi.
- Avråder inte längre från vegankost under två år. Men fisk ett bra komplement. (omega 3, jod, selen, B12)
- Risk för låga mängder vid vegankost:
 - Omega-3-fett- Rapsolja, linfröolja, valnötter. DHA i fisk.
 - Järn- Svårare att ta upp det järn som finns i vegetabiliska livsmedel
 - Vitamin B12- ev berikad mat eller kosttillskott.
 - D-vitamin - berikade mjölksorter, margariner och fisk.
 - Kalcium- baljväxter, gröna bladgrönsaker och berikade drycker/tillskott
 - Jod- alla barn, oavsett kost, behöver få joderat salt. Ej algpreparat.
 - Selen- importerade vegetabilier, som spannmålsprodukter, baljväxter, nötter och frön. Fisk.

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Är det något små barn inte ska äta?

- Minska risken för skadliga ämnen genom att äta varierat/ekologiskt
- Fisk som kan innehålla miljögifter
- Hälsokostprodukter, till exempel växtextrakt och olika örter. Fänkålstek.
- Koffein- kaffe, svart te och energidrycker
- Solanin i grön potatis
- Risdryck, riskakor (ej under 6 år) pga arsenik
 - Ris, risgröt max 3-4 ggr/vecka)
 - Variera vällingsorter

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Är det något små barn inte ska äta?

- Salt (rek 2 gram vid 2 år)
- Nitrat innehållande livsmedel (under 1 år)
- Honung (under 1 år)
- Hårdstekt mat
- Eget brunnsvatten?
- Opastöriserad mjölk
- Socker, godis, saft och läsk
- Lektiner- i dåligt kokta baljväxter/ Kanel- i större mängd/ Linfrön i större mängd/Lakrits

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Livsmedelsöverkänslighet

- Vid misstanke: undersökning av läkare innan livsmedel utesluts. Vid diagnos- dietistkontakt.
- Vanligast vid 0-5 år: mjölk- och äggviteprotein
- Mindra vanliga: Fisk, baljväxter, nötter, fröer, spannmål, korsreaktioner med pollen- och latexallergi
- Överkänslighet: t.ex. laktos, frukt och bär

2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist

Glöm inte matglädjen 😊

Tack för att ni lyssnat!



2016-10-25

Tina Jönsson, leg. dietist