

KØBENHAVNS UNIVERSITET
 OPUS - sundere mad, bedre liv, nyt nordisk køkken
 Det Biovidenskabelige Fakultet

Hvor store er problemerne?

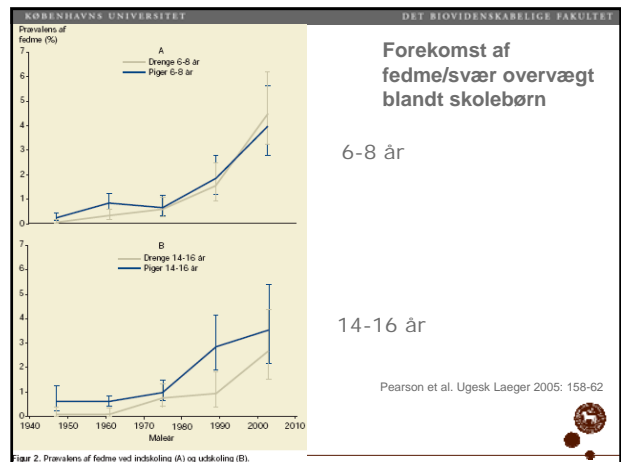
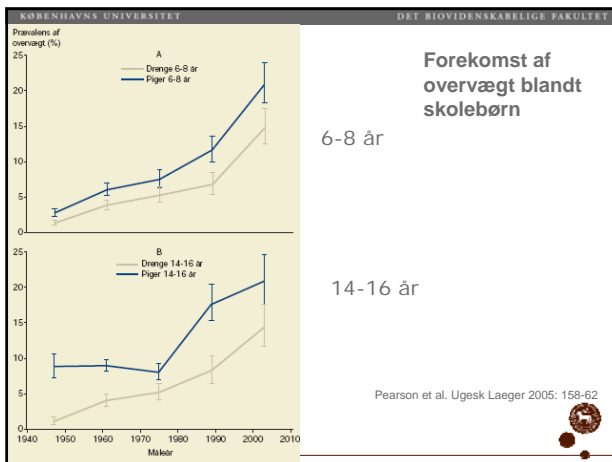
Kim Fleischer Michaelsen
 Institut for Human Ernæring
 Leder af OPUS skole interventionen

NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET
 OPUS - sundere mad, bedre liv, nyt nordisk køkken
 Det Biovidenskabelige Fakultet

Problemerne

Overvægt og Fedme
 Risiko for sygdomme senere i livet
 Social ulighed
 Dårlig læring og adfærd
 Kræsenhed
 Dårlige kostvaner senere i livet
 Manglende erfaring med sund mad



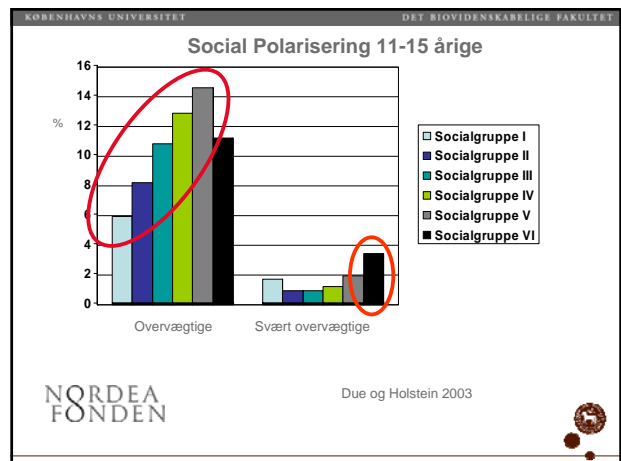
KØBENHAVNS UNIVERSITET
 DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Overvægt og dårlig ernæring medfører

Øget risiko som ung voksen for
 Type 2 diabetes
 Hjerte-kar sygdomme
 Metabolisk syndrom

Betydelige psykologiske problemer

NORDEA FONDEN



KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Er danske børn underernærede?

Ja, nogle mangler vitaminer og mineraler

Specielt dem fra de socialt dårlige grupper og de overvægtige

NORDEA FONDEN


KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Naturen har udstyret os med hang til

Fedt
Sukker
Salt

NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

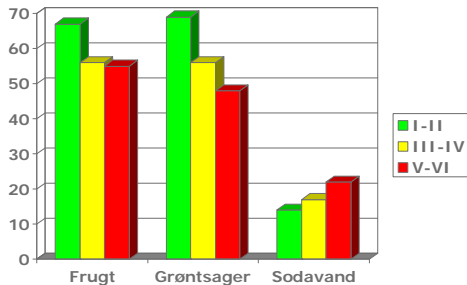


Fedt
Sukker
Salt

NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Dagligt indtag i socialgrupper – 11-15 årige



Grænseoverskridende	I-II	III-IV	V-VI
Frugt	~68	~58	~58
Grøntsager	~70	~58	~50
Sodavand	~15	~18	~22

NORDEA FONDEN Rasmussen og Due 2007

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Julemærkehjemsophold 11 uger
990 børn, 10-14 år, vægt 78 kg

Vægttab 9,4 kg

Hvad sker der med længde væksten?



NORDEA FONDEN Larnkjær et al. Obesity 2006

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET



Normal længdevækst 10-12 år 5 cm/år

Pubertets vækst spurt 9,5 cm/år

Længdevækst på Julemærkehjem 11,4 cm/år

NORDEA FONDEN



KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Næringsrig, Sund, Varieret, Spændende kost
New Nordic Diet til alle i skoler og institutioner

Flymad?



NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET



Postdoc, cand.scient. ph.d
Lene Schack-Nielsen

Lektor, læge, ph.d
Christian Mølgaard

Cand.psych.ph.d
Mette Underbjerg

Lektor, cand.psych.ph.d
Erik Lykke Mortensen*

Professor, overlæge, dr.med.
Kim Fleischer Michaelsen

*Institut for
Folkesundhedsvidenskab,
SUND, Københavns Universitet

Udredningsopgave for
Fødevarestyrelsen

Findes på: www.altomkost.dk

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Konklusioner

En usund kost, dvs. en kost der afviger væsentligt fra de officielle kostråd, kan have en negativ effekt på børns læring

En sund morgenmad, og i nogen grad også mellemmåltider, ser ud til at have en positiv effekt på børns koncentration og korttidshukommelse og dermed deres læring

Effekterne ser ud til at være størst hos de yngste skolebørn

Med hensyn til frokosten er der for få studier til at drage konklusioner

NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Konklusioner

Et højt indtag af tilsætningsstoffer (farvestoffer og konserveringsmidler), ser ud til at have en negativ effekt på børns adfærd med øget hyperaktivitet

Ingen studier har vist, at et højt sukkerindtag medfører hyperaktivitet

For børn på ensidig kost, ser det ud til at et vitamin og mineraltilskud kan have en positiv effekt på deres læring

NORDEA FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET DET BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Sukker

Det er en udbredt opfattelse, at et højt sukkerindtag påvirker børns adfærd negativt

En del ældre veludførte studier har ikke kunnet påvise en effekt af sukkerindtaget på hverken adfærd eller kognitive funktioner

Undersøgelser af børn, hvis forældre angav, at de ændrede opførsel i negativ retning efter indtag af sukker ("sukker-følsomhed"), har ikke kunnet bekræfte forældrenes opfattelse

NORDEA FONDEN

Dias nummer 15

- I1 FVST havde et bredt oplæg i udbud, og det endelige indhold blev besluttet i samarbejde med os som tilbudgivere

Baggrunden var en både politisk og offentlig interesse for betydningen af maden.

Isn; 11-05-2009

Sukker

Studie med 5-7 årige drenge, hvis mødre fortalte, at de ændrede adfærd, når de fik meget sukker
 Børnene fik en drik med et kunstigt sødestof.
 Halvdelen af mødrene blev *fortalt*, at deres drenge havde fået en stor sukkerdosis.
 Efterfølgende blev drenge og mødre observeret, mens de legede
 Mødrene, der troede, at deres drenge havde fået sukker, rapporterede i højere grad hyperaktiv adfærd hos deres drenge, end mødre der ikke havde fået denne besked
 Mødre, der troede at deres drenge havde fået sukker, indtog en mere kontrollerende rolle i legen

NORDEA
FONDEN

Hoover og Millich 1994



Sukker

Årsagsforveksling?

Et højt forventnings- eller spændingsniveau hos børn ved festlige begivenheder ofte sammenfaldende med højt sukkerindtag

Andre studier har vist at bestemte farvestoffer og konserveringsmidlet natriumbenzoat kan medføre hyperaktiv adfærd

Disse farvestoffer findes bl.a. i slik og sodavand

NORDEA
FONDEN



Reviewet beskriver **ikke** de mulige positive effekter af en sund kost på

Vækst
 Sygdomme
 Fedmeudvikling
 Risiko for livsstilssygdomme senere i livet
 Kræsenhed og præferencer
 Børns viden om sund mad
 Kostvaner senere i livet
 Mindsket social polarisering mht kostvaner
 Læringsmiljøet

NORDEA
FONDEN



OPUS vil undersøge effekterne af New Nordic Diet på 10-12 år gamle børn



OPUS bussen



NORDEA
FONDEN



Målinger – før, efter og i kontrol gruppe

- vægt, højde, maveomkreds, hudfolder
- kropssammensætning ved DXA-scanning
- blodtryksmåling
- blodprøver
- kognitive tests
- vurdering af fysisk aktivitet og søvnmønster
- registrering af kostindtag

NORDEA
FONDEN



kfm@life.ku.dk

NORDEA
FONDEN

