

Information om portionsstorlekar och energinivåer till ”Lätta tips” barn och ungdom

Bakgrund

Broschyren LÄTTA TIPS togs ursprungligen fram av dietisterna Johanna Ekengren, Mikaela Korner, Anna Klebom, Caroline Johansson, Carina Samuelsson samt sjukgymnast Karin Elofsson för att användas vid kostbehandling av barn med övervikt och fetma i åldrarna 10-13 år. Den reviderades sedan 2004 av dietist Magdalena Laffrenzen och sjukgymnast Karin Elmberg från Runda Barn-teamet, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg.

Under 2005 arbetade sedan dietist Lena Ljungkrona Falk om materialet tillsammans med ovanstående. Orsaken var att Centrala Barnhälsovården, Skaraborg mer aktivt började arbeta med att förebygga övervikt och fetma och ett behov av att anpassa materialet till lägre åldrar uppstod. Nya energinivåer beräknades, informationen kring mat och aktivitet åldersanpassades till 4-6 år och 6-10 år. Det gamla materialet 10-13 år ändrades till ”ungdomar” istället.

Energinivåer

Energinivåerna i gamla Lätta Tips utgick ifrån Nordiska Näringsrekommendationer 2005.

Den uppdaterade versionen av LÄTTA TIPS utgår från Livsmedelsverkets rapportserie 11/2015 ”Bra livsmedelsval för barn 2-17 år – baserat på Nordiska Näringsrekommendationer 2012” (1). Enligt denna rapport är rekommenderade energinivåer för friska barn:

- 2-6 år: 1395 - 1485 kcal (flickor 1330-1460, pojkar 1410-1560 kcal/dag)
- 6-10 år: 1720 - 1885 kcal (flickor 1460-1980, pojkar 1560-2150 kcal/dag)
- 11-17 år: 2195 - 2580 kcal (flickor 2000-2390, pojkar 2130-3030 kcal/dag)

Energinivåer i det tidigare materialet för barn 4-6 år samt 6-10 år var beräknat till 1400 kcal/dag och för ungdomar 1600 kcal/dag, utifrån den evidens som fanns då. Det skiljde alltså inget på energinivåerna i materialet 4-6 och 6-10 år även om det pedagogiskt var riktat till olika åldrar.

Det som skilde var tipsen kring mat och aktivitet.

Nutritionsbehandling för barn och ungdomar med fetma

Den evidens som finns idag avseende nutritionsbehandling för barn med fetma rekommenderar 1500 kcal/dag som energinivå (2). Bakgrunden är att ”små barn inte skall banta utan växa i sin längd” och det är svårt att tillgodose näringsbehoven med för låg energinivå. Det krävs därför en näringstät kost vid energireduktion hos barn och ungdomar för att uppnå adekvat näringsintag för deras tillväxt. Vid val av energinivå bör barnets specifika behov styra men riktlinjen är att det totala energiintaget inte bör understiga 1500 kcal per dag. Ett reducerat energiintag på 500-1000 kcal per dag ger en ungefärlig viktnedgång på 0,5-1 kg i veckan (3, 4, 5).

I det nya och uppdaterade materialet ”Lätta tips” för barn och ungdomar har vi ändå valt att visa lite olika portionsstorlekar. Många efterfrågar konkreta mängder och det är en av de saker som varit

väldigt uppskattat i ursprungsmaterialet. Vid ett beräknat genomsnitt på portionsstorlekarna och de nya recepten under en dag (frukost, lunch, middag och 2 mellanmål) så ligger det på 1448 kcal/dag för barn och 1556 kcal/dag för ungdomar. Det är svårt att på bild åskådliggöra så små skillnader i energiintag. Eftersom vi har beräknat nya och fler måltider och sammanställt det tillsammans med recepten har vi av utrymmes- och layoutmässiga skäl valt att ha det som ett separat material.

Vid övervikt används idag ett mer hälsofrämjande förhållningssätt. En särskild handledning har tagits fram som är baserad på motiverande samtalsteknik (MI) och till hjälp finns även olika arbetsblad. Materialet är inte enbart fokuserat på portionsstorlekar, måltidsordning och fysisk aktivitet utan lämnar även utrymme till att diskutera sömn och frågor kring olika känslor som kan vara kopplat till ätandet.

Vid behandling av fetma hos barn och ungdomar kan mer fokus behöva läggas på energibalans och portionsstorlekar och därför har vi valt att inte ha med energinivåer i själva broschyren "Lätta tips" eftersom den i första hand är avsedd för barn och ungdomar med övervikt.

"Lätta tips" kan dock användas även vid behandling av fetma men en särskild handledning behöver arbetas fram för detta. Vid behandling av fetma är det också flera olika yrkesprofessioner som arbetar tillsammans och som kommer kunna använda "Lätta tips" på olika sätt. Vi vet idag att både övervikt och fetma är en komplex problematik där olika personer och familjer behöver arbeta med olika områden och materialet som används behöver spegla det.

Det skiljer upp till 200 kcal/måltid mellan vissa av de enskilda måltider som är näringsvärdesberäknade till det nya materialet. Det kan innebära att energiintaget kan bli betydligt lägre, eller högre, än genomsnittet om någon konsekvent väljer de mest energisnåla, eller energirika, måltiderna. Vill någon lägga sig på ett lägre energiintag till lunch för att kunna äta lördagsgodis eller en taco-måltid till fredagsmyset så är det en kunskap som kan vara värdefull att diskutera, exempelvis vid en behandling av fetma.

Dietister Central Barnhälsovård i VGR

Cecilia Hedström, Maria Briggert Bengtsson, Julia Backlund och Lena Ljungkrona-Falk

Referenser:

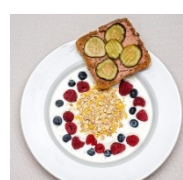
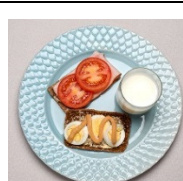
1. Livsmedelsverkets Rapport 11/2015, "Bra Livsmedelsval 2-17 år" sid.36-37
2. Lokalt vårdprogram Nutritionsbehandling Barnobesitas; Dietistkliniken Karolinska universitetssjukhuset.
3. Spear, B.A., et al., *Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity*. Pediatrics. 2007; 120 (Suppl 4):S254-88.
4. Kral, T.V. and B.J. Rolls, *Energy density and portion size: their independent and combined effects on energy intake*. Physiol Behav. 2004; 82(1): 131-8.
5. Ello-Martin, J.A., J.H. Ledikwe, and B.J. Rolls, *The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management*. Am J Clin Nutr. 2005;82(1 Suppl): 236S-241S.

Det här en del av materialet "Lätta tips" som används vid samtal med barn/ungdomar/familjer där det finns en övervikt. Materialet är framtaget av Västra Götalandsregionen och är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Folktandvården och Avdelning folkhälsa.

Portionsstorlekar och energinivå till Lätta tips – barn och ungdom

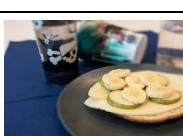
FRUKOST

BARN OCH UNGDOM

	Grötfrukost 1,5 dl havregrynsgröt, 1,5 dl lättmjölk, ½ rivet äpple, halv skivad banan, 1 skiva grovt bröd, 1 msk mjukost 16 %, 2 skivor paprika 350 kcal
	Medelhavsfrukost 1 Fullkornsbaguette, 1 skiva fetaost (30 g), 1 tomat, 5 oliver, ½ paprika, 2 dl lättoghurt (dryck) 355 kcal
	Müslifrukost 1,5 dl Naturell lättfil, 1 dl müsli, 1 dl bär, 1 skiva grovt bröd, 1 msk bredbar leverpastej, inlagd gurka 360 kcal
	Smörgåsfrukost 1 skiva grovt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk lättmargarin, 1 skiva rökt kalkon, skivad tomat, ½ kokt ägg, 1 msk kaviar, 2 dl lättmjölk 405 kcal

MELLANMÅL

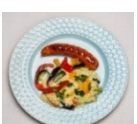
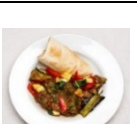
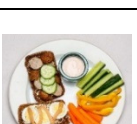
BARN OCH UNGDOM

	Knäckesmältis – ett bra alternativ till pizzabit eller pirog 1 skiva hårt bröd, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva salami, 2-3 skivor tomat, 2 skivor hårdost 17 % 160 kcal
	Mangotango 1 dl naturell lättoghurt, 1 dl lättmjölk, 1 dl tärnad mango (färsk eller frusen), 1 torkad aprikos 150 kcal
	Baronen 1 skiva grovt bröd, 1 tsk lättmargarin, 2 skivor hårdost 17 %, ½ päron 180 kcal
	Bananpropp 1 banan, ½ - 1 dl granatäpplekärnor, 3 msk keso 160 kcal

Mellanmålsrecepten är hämtade från www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

HUVUDMÅL BARN

UNGDOM

	Lax med frisk äppel- och vitkålssallad och klyftpotatis 125 g Stekt lax, 1,5 dl klyftpotatis, 1,5 dl vitkålssallad 480 kcal	Lax med frisk äppel- och vitkålssallad och klyftpotatis 125 g Stekt lax, 2 dl klyftpotatis, 2 dl vitkålssallad 565 kcal
	Kycklingfilé med ugnrostade rotsaker och Ajvarsås 100 g Stekt Kycklingfilé, 1,5 dl ugnrostade rotfrukter 1 dl Ajvar Relish 370 kcal	Kycklingfilé med ugnrostade rotsaker och Ajvarsås 100 g Stekt Kycklingfilé, 2 dl ugnrostade rotfrukter 1 dl Ajvar Relish 420 kcal
	Korv med couscous och grönsaksröra 1 Chorizo (nyckelhålmärkt), 1 dl couscous, ½ röd paprika, 1 skiva gul lök, ½ dl tärnad squash/aubergine 370 kcal	Korv med couscous och grönsaksröra 1 Chorizo (nyckelhålmärkt), 2 dl couscous, ½ röd paprika, 1 skiva gul lök, ½ dl tärnad squash/aubergine 435 kcal
	Kött och grönsaksgryta med libabröd eller kokt ris 2 dl köttgryta med grönsaker, 1/2 libabröd eller 1 dl kokt ris 340 kcal	Kött och grönsaksgryta med libabröd eller kokt ris 2 dl köttgryta med grönsaker, 1 libabröd eller 2 dl kokt ris 465 kcal
	Smörgåsmåltid med grönsaksdipp 2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, ½ dl fil 3 %, ½ msk chilisås, 1 morot, paprika, gurka 495 kcal	Smörgåsmåltid med grönsaksdipp 2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, ½ dl fil 3 %, ½ msk chilisås, morot, paprika, gurka 495 kcal
	Köttfärrsås och spagetti 2 dl köttfärrsås, 1-1,5 dl kokt spagetti, 1 msk ketchup, 70 g salladskål, 35 g majs, 50 g gurka, 420 kcal	Köttfärrsås och spagetti 2 dl köttfärrsås, 2 dl kokt spagetti, 1 msk ketchup, 70 g salladskål, 35 g majs, 50 g gurka, 485 kcal
	Linssoppa med bröd 2,5 dl Linssoppa, ½ dl yoghurt 3 %, 1 rågsiktsbröd/ baguette, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva ost 17 %, gurk- och paprikaskivor 320 kcal	Linssoppa med bröd 2,5 dl Linssoppa, ½ dl yoghurt 3 %, 2 rågsiktsbröd/ baguette, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor ost 17 %, gurk- och paprikaskivor 440 kcal
	Fiskpinnar med kall sås och potatis 3 fiskpinnar, 1-2 kokta potatisar, ½ dl filsås, ½ dl kokta grönsaker, ½ dl vitkålssallad 350 kcal	Fiskpinnar med kall sås och potatis 4 fiskpinnar, 2 kokta potatisar, ½ dl filsås, 1 dl kokta grönsaker, ½ -1 dl vitkålssallad 440 kcal
	Stekt falukorv med potatismos 3 skivor falukorv (nyckelhålmärkt), 1,5 - 2 dl potatismos, 1 dl broccoli, paprikaskivor, 1 kiwi, 1 glas lättmjölk 440 kcal	Stekt falukorv med potatismos 4 skivor falukorv (nyckelhålmärkt), 2 dl potatismos, 1 dl broccoli, 1 knäcke m paprikaskivor, 1 kiwi, 1 glas lättmjölk 530 kcal
	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 1 msk svarta bönor, 2 hårda tacoskal 570 kcal	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 2 msk svarta bönor, 2 hårda tacoskal 595 kcal
	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 1 msk svarta bönor, 2 mjuka tortillabröd 760 kcal	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 2 msk svarta bönor, 2 mjuka tortillabröd 785 kcal