

Grønlandske skolebørns forbrug af slik og frugt, udvikling fra 1994 til 2006

Overalt i verden ses en tiltagende globalisering af vores madvaner. Det gælder også i Grønland, som har oplevet hurtige ændringer i befolkningens spisevaner, en "ernærings-transition" på linje med forandringer i sygdomsmønstret og i sociale forhold. Spisevaner grundlægges tidligt og gode spisevaner i barndommen bringes oftest med ind i voksenalderen. Gode spisevaner hos børn fremmer sundhed, vækst og intellektuel udvikling, og forebygger livsstilsrelaterede lidelser som fx overvægt, hjertekarsygdomme og sukkersyge. På verdensplan stiger andelen med sygdomme, der har sammenhæng med livsstil hurtigt og også i Grønland er overvægt og sukkersyge hurtigt voksende. Det gælder også hos børn, hvor andelen med et BMI på 25 eller over er tredoblet over 25 år. En del af de børn, der er overvægtige ved skolestart er også overvægtige, når de forlader skolen. Et fortsat fokus på spisevaner er derfor vigtigt.

Ernæring er således et fokusområde i Inuuneritta (Folkesundhedsprogrammet), og det grønlandske Ernæringsråd har udviklet 10 kostråd. Disse adskiller sig basalt set ikke fra Verdenssundhedsorganisationens (WHO's) anbefalinger. I kostrådene anbefales, at vi spiser mindst 400 g frugt og grønt om dagen, men at slik kun spises ugentligt eller sjældnere.

Den grønlandske del af Health Behaviour School-aged Children (HBSC) undersøgelsen undersøgte i 1994, 1998, 2002 og 2006 andelen af 11., 13. og 15. årige skolebørn, der aldrig spiste slik eller frugt, og andelen, som spiste slik eller frugt dagligt. Sammenligningen giver mening, fordi både slik og frugt er importerede fødevarer, og begge dele spises oftest udenfor de egentlige måltider.

Undersøgelsen fandt, at fra 1994 til 2006 faldt andelen af skoleelever som fulgte Ernæringsrådets anbefalinger omkring frugt og slik:

For frugt blev fundet

- At andelen, der spiste *frugt dagligt*, faldt fra 1994 til 2006 hos både drenge og piger. Hos drenge fra 36% i 1994 til 14% i 2006, og hos piger fra 39 % i 1994 til 16% i 2006. Samtidig spiste omkring 3 gange flere aldrig frugt i 2006 i forhold til i 1984..
- At en større andel af børn i bygder (end i byer og i Nuuk) *aldrig spiste frugt* og generelt spiste færre bygdebørn *frugt dagligt*. I 2006 var andelen af bygdebørn, der spiste *frugt dagligt* således kun 10 % og mere end halvdelen spiste aldrig frugt.
- Generelt spiste en større andel af de ældste børn *aldrig frugt* og en mindre andel spiste *frugt dagligt*. Det største fald i andelen af børn, der dagligt spiste frugt og den største øgning i andelen, der aldrig spiste frugt var i Nuuk
- Piger spiste oftere *frugt dagligt*.

For slik blev fundet

- Andelen, der spiste *slik dagligt*, viste tendens til et fald, men dette var ikke statistisk sikkert. Hos drenge spiste 41% *slik dagligt* i 1994 og 32% i 2006. Hos piger faldt andelen der spiste *slik dagligt* fra 43% i 1994 til mlllem 42% i 2006.
- Alle år spiste omkring 1 ud af hvert 20. barn aldrig slik.
- Generelt spiste en større andel af børn i bygder *slik dagligt*.
- En større andel af de ældste børn spiste *slik dagligt*.

Frugt og slik ses i undersøgelsen som kontraster. Frugt er sundt, men også specielt i bygder dyre og svære at få fat i, samtidig har de en kort holdbarhed. Slik er ikke sundt, men findes selv i de mest afsides bygder, er ofte relativt billigt og har lang holdbarhed. At øge andelen, der følger Ernæringsrådets kostråd, vil kræve en betydelig indsats. Manglende tradition for at spise frugt, manglende mulighed for at købe frugt og høj pris går i dag hånd i hånd i bygder og yderområder. Nogle nordeuropæiske lande har formået at øge indtaget af frugt hos børn, fx Danmark og Island. En positiv cirkel kan skabes, hvis børn kan lære at kunne lide og dermed at spise frugt. Det er peget på, at interventioner skal inkludere både adgang til frugt og viden om ernæring. En viden, der kan være relevant at inddrage også i Grønland.

Anbefalinger

Et første trin til at øge frugtindtag kan derfor være at øge grønlandske børns adgang til billig frugt. Økonomisk tilskud til sådanne programmer kan forventes i starten. Det kan være fx som en del af et skolemåltid. Samtidig kan sættes øget fokus på kost i sundhedsundervisningen. Lavere sukkerindtag hos børn kan også opnås ved øgede afgifter på sukker og eventuelt ved at forbyde slik i skolen, selvom der kan sættes spørgsmålstejn ved effekten af et sådant forbud.

Taksigelse:

Tak til læge, MPH J. Michael Pedersen, der var leder af HBSC undersøgelsen under dataindsamlingerne i 1984 til 2002.

Af: Birgit Niclasen, Lægefaglig konsulent, Departementet for Sundhed. Tlf. (+299) 34 66 07, niclasen@greennet.gl

Kilde: The intake of fruit and sweets in rural and urban Greenland – development from 1994 to 2006. Birgit Niclasen, Mette Rasmussen, Ina Borup, Christina Schnohr. Int J Circumpolar Health 2011; 70(2):186-194.