

Nye ernærings- og kostholdsråd for de aller minste



Foto: Yay Images.

Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring (fra 2016) skal oppdateres og utvides til å gjelde for barn opp til toårsalder.

Siden nye norske kostråd (2024) gjelder voksne og barn fra toårsalder, vil retningslinjen utvides til å gjelde også barn i alderen 12-24 måneder, det vil si at den vil omhandle kosthold og ernæring for friske fullbårne barn fra fødsel og til de er to år.

Spedbarnsernæring omfatter amming, morsmelkerstatning/flaskemating, fast føde og vitamintilskudd. Den oppdaterte retningslinjen vil også omfatte kosthold for barn fra ett til to år.

Målet med retningslinjen er å sikre at spedbarn og småbarn får best mulig ernæring i de første to leveårene, og at helsepersonell som gir råd om ernæring til spedbarn og småbarn, har et tydelig og godt faglig grunnlag når de skal gi individuelt tilpassede råd til foreldre og eventuelle andre omsorgspersoner. Retningslinjen vil også danne grunnlaget for Helsedirektoratets informasjon og råd til foreldre og andre omsorgspersoner om ernæring til barn 0-2 år.

Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring skal revideres etter samme metode og med utgangspunkt i samme kunnskapsgrunnlag som nye norske kostråd som kom i 2024.

Det er Nordiske ernæringsanbefalinger (NNR 2023), utgitt av Nordisk ministerråd, og tilhørende kunnskapsoppsummeringer/bakgrunnskapitler som utgjør kunnskapsgrunnlaget for gjeldende anbefalinger om kosthold og ernæring i Norge.

Ettersom alle bakgrunnskapitlene og selve NNR-rapporten har vært på offentlig

høring, vil ikke Helsedirektoratet åpne for ny høring av kunnskapsgrunnlaget.

Som del av revisjonsarbeidet med Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring, vil det bli gjennomført en åpen høring, med åtte ukers høringsfrist, hvor det blir mulig å komme med skriftlige innspill.

Vaner kan vendes



Foto: Yay Images.

Spise sunnere. Trene mer. Legge seg tidligere. Hvis du skulle bestemme deg for å endre vanene dine, fordi det nettopp har vært nyttår eller fordi legen har sagt at du må – hvor lenge må du henge i før dette er noe du gjør uten å tenke over det, før det er blitt en vane? Australiske forskere har ifølge dem selv gjort den første samlestudien på dette temaet. Dette er altså en studie der forskerne sammenstiller resultatet fra mange studier – i dette tilfellet 20, skriver forskning.no

De rundt 2 600 deltakerne i de ulike studiene ønsket blant annet å bruke tanntråd, drikke mer vann, få i seg vitaminer og spise sunnere, trene mer, sitte mindre og kjøre kjøkkenkluten i mikrobølgeovnen for å fjerne potensielt farlige bakterier. Så hvor lang tid tok det, før handlingen ble en vane? Det kunne ta to måneder. I ett tilfelle tok det fire dager. Og det kunne også ta et helt år. Forskerne konkluderer at mens dataene antyder at vaner kan begynne å ta form etter rundt to måneder, så er det store individuelle forskjeller i hvor lang tid det tar.

Det er selvsagt ikke bare tid som avgjør om noe blir en vane.

– Når vi prøver å etablere en ny sunn vane, kan suksess påvirkes av mange ting. Som hvor ofte vi gjør den nye aktiviteten, når på dagen vi gjør det, og hvorvidt vi liker det eller ikke, sier forskeren Ben Singh fra

University of South Australia i en pressemelding. For eksempel fant forskerne ut at det å legge til en ny vane i morgenrutinen gjør det mer sannsynlig at du lykkes.

Det er også lurt å planlegge for den nye vanen – for eksempel å legge frem treningstøy dagen før. Kanskje ikke helt overraskende har du også større sjanse for å lykkes i å etablere en ny vane hvis den innebærer å gjøre noe du liker.

Asle Fagerstrøm er professor i markedsføring ved Høyskolen Kristiania. Her leder han blant annet forskningslaben Behavioral & Technology Lab der det forskes på hvordan vi endrer adferd når det gjelder for eksempel helse eller økonomi.

– Den australske studien følger oppskriften til hvordan en sånn samlestudie skal gjøres, sier Fagerstrøm. Det er altså en helt grei studie.

Men det går ikke an å svare på hvor mange dager det tar å etablere en vane, ifølge professoren.

– Det er så mange andre faktorer som spiller inn. Hva slags vane det er snakk om, hvor ofte den skal gjentas, og hvem det er som prøver å endre en vane.

Fagerstrøm tror det er viktigere å se på hvor ofte en vane gjentas.

– Hvis du skal gjøre en ting hundre ganger i løpet av en dag er vanen lettere å etablere enn noe du bare skal gjøre én gang om dagen, sier han.

En vane er noe vi skal gjøre uten å tenke oss om. Rundt 45 prosent av alle valg vi gjør i hverdagen er sånne valg, ifølge Fagerstrøm.

For at en vane skal etableres, må den trigges av noe – for eksempel et tidspunkt eller et sted. Om morgenen pusser vi tenner, på vei til jobb stikker vi innom og kjøper en kaffe.

Hvis det i tillegg er noen forsterkende effekter – som at den kaffen gir en god opplevelse, så er det enda lettere å få etablert vanen.

Vaner er også betinget av situasjonen.

– Det er lettere å etablere en vane knyttet til risiko, påpeker Fagerstrøm.

– Da koronaen kom etablerte vi fort vanen med munnbind. Men det å etablere treningsvaner vet vi alle er vanskeligere.