

HVOR VIKTIG ER DET EGENTLIG Å SPISE BRØD?

Tekst: Kjersti Birketvedt, klinisk ernæringsfysiolog.

Spise- og ernæringssteamet/Kompetansesenter for barn med spise- og ernæringsvansker, Oslo Universitetssykehus/Rikshospitalet.

www.oslo-universitetssykehus.no/spise

Foto: Minna Suojoki

I norsk kosthold har brød tradisjonelt vært en dominerende matvare. Mange av oss spiser brød til 3- 4 måltider hver dag. Vi knytter annen mat opptil brødiskivene våre: "Brød med pålegg", sier vi. Kroppen har behov for ulike næringsstoffer, men den har faktisk ikke behov for bestemte matvarer. Matvarene er kilder til næringsstoffer, men hvilke matvarer vi velger er avhengig av matkultur og vaner. Mange overvurderer kanskje brødet betydning i kostholdet? Det finnes mange alternativer til matvarer som er gode kilder til de næringsstoffene vi trenger.

I mange andre land er det vanlig å ha brød som tilbehør, men ikke som hovedingrediens i måltidet. Til og med i vårt naboland; Sverige, har brødet en mer beskjeden plass enn hos oss. Svenskene bruker ofte syrnet melk eller yoghurt med müsli og knekkebrød til frokost, og har senere to varme måltider i løpet av dagen. Næringsinnholdet i kostholdet kan være like bra i disse landene, til tross for at de spiser mindre brød enn oss.

HVORFOR ER BRØD ET AKTUELT TEMA I KNAPPEN NYTT?

Siden brød er mye brukt i norsk kosthold, blir det ofte stor bekymring dersom barn ikke spiser brød. Ved Spise- og ernæringssteamet ved Oslo Universitetssykehus – Rikshospitalet, får vi noen ganger henvisninger med utgangspunkt i nettopp dette. I henvisningene kan det for eksempel stå at "Barnet har spisevansker, og spiser ennå ikke brød". . .

Selv om brødet ikke er hardt å tygge på, har det en konsistens som krever god munnmotorikk. De fleste barn mestrer denne utfordringen mellom 8-15 måneders alder. Barn med spisevansker kan ha større vansker med å mestre brødkonsistensen. Brød må eltes og blandes med spytt i munnhulen. Brød tynnes ikke ut til grøtkonsistens når det blandes med spytt eller drikke, det blir mer som en seig klump. De brødtypene som har helkorn, gryn og frø osv. krever enda mer bearbeiding i

munnen før maten kan svelges. Mange av barna som ikke vil spise brød med frø og korn gjør det ut fra at disse brødtypene er vanskeligere å spise, ikke fordi de er "sære".

Når friske spedbarn får de første brødbitene, svelger de sannsynligvis noen biter som ikke er godt bearbeidet og takler dette fint. Barn som er mer sensitive i munn/svelg, eller som har lett for å få brekninger eller oppkast, vil ha problemer med å svelge mat som ikke er finmost nok. For disse barna kan brødspising føre til brekninger og oppkast, og det fører til at de spiser mindre mengder eller vegrer å spise.

HVILKE NÆRINGSSTOFFER FINNES I BRØD?

Ifølge norske kostholdsundersøkelser bidrar brød og kornvarer til om lag en fjerdedel av energiinntaket hos gjennomsnittsnordmannen*. Brød og kornvarer er rikt på fiber, og gir til sammen 50% av fiberinntaket i det norske kostholdet. I norsk kosthold betyr brød og kornvarer mye for inntaket av jern og B-vitaminer (folat, riboflavin, tiamin). Næringsinnholdet i brød og kornvarer avhenger av om det er grove eller fine produkter vi snakker om. Det er de grove brød- og kornvarene som inneholder mye fiber, vitaminer, jern og mineraler. Nylig ble 'brødskalaen' lansert for merking av brødtyper. Denne gjør det lettere å finne ut hvilke brødtyper som er grove.



HVILKE ANDRE MATVARER ER GODE KILDER TIL DE SAMME NÆRINGSSTOFFENE?

For noen barn kan en annen brødtype, eller tynnere brødiskiver med rikelig mengde av smørbart pålegg, være nok hjelp for at brødbiten skal bli lettere å spise. Brød som er daggammelt og ikke lenger helt ferskt, er mindre deigete og lettere å behandle munnmotorisk.

Næringsinnholdet i brød likner næringsinnhold i andre kornvarer. For barn som strever med å spise brød, eller som rett og slett ikke liker brød så godt, kan brød gjerne erstattes med andre kornvarer. Det finnes en rekke typer knekkebrød, flatbrød og kjeks, som likner brød i forhold til næringsinnhold. De grove typene har best fiber og vitamininnhold. Selv om kjeks og knekkebrød er hardere å ta i, er de mer porøse og lettere å bearbeide i munnen enn brød. Den eneste måten å forstå dette på, er kanskje å ta en bit av brød og knekkebrød og kjenne etter.

HVA SKJER NÅR BITEN HAR LIGGET EN STUND I MUNNEN OG BLANDET SEG MED SPYTT?

For noen kan både brød og knekkebrød/kjeks være vanskelig å behandle munnmotorisk. Ulike grøttypene, som havregrøt, vassgraut, hirsegrøt eller havrevelling, er andre alternativer til å få kornvarenes næringsstoffer inn i kostholdet. Selv om grøt kan smaksettes, for eksempel med fruktpuré, blir det rent smaksmessig likevel som regel mer ensidig enn brødiskiver med ulike

pålegg. For å gi større smaksvariasjoner går det fint an å spise litt rent pålegg ved siden av grøten, som en skive ost eller en skje med leverpostei, prim, kaviar eller smøreost. Dersom ingen brød og kornvarer brukes i kostholdet, kan det være en idé å ha to varme måltider. Kjøtt og fisk er også kilder til jern og B-vitaminer. Poteter, grønnsaker, frukt og bær er gode kilder til fiber. Kostveiledning ved klinisk ernæringsfysiolog vil være aktuelt dersom brød og kornvarer utelates fullstendig fra kostholdet og det er vanskelig å finne gode erstatninger.

Mat som serveres, men ikke blir spist, gir ikke næring til kroppen. Barn som velger bort brødiskivene eller bruker veldig lang tid på å spise noen biter brød, får lite næring fra brødet selv om det serveres til de daglige måltidene. Mange av de som strever med spising i sped- og småbarnsalderen og har en forsinket spiseutvikling, kan spise brød etter hvert. Barn som har spisevansker trenger å få servert mat som de kan spise seg gode og mette av, slik at måltidene ikke avsluttes primært fordi barnet er slitent eller lei av å spise. Barn som har munnmotoriske vansker eller ikke liker brød, kan få et næringsrikt og variert kosthold uten brødiskivene. Det finnes mange mennesker i verden som lever sunt og godt uten den norske matpakka.

* Utviklingen i norsk kosthold 2010. Helsedirektoratet, 2010.
www.helsedirektoratet.no