

# Ungas matvanor – en hörnsten för hållbar jämlik hälsa

***Hälsosamma matvanor hos barn och unga är avgörande för jämlik hälsa och en hållbar framtid. Men för att balansera mellan miljö- och klimathänsyn och rätt näring under en känslig period i livet krävs mer kunskap och en ökad medvetenhet om viktiga samband.***

Tecknen på ohälsosamma matvanor hos barn och unga är många – allt ifrån direkta i form av övervikt och obesitas, försämrad tandhälsa och näringsbrist, till indirekta kopplingar såsom effekter på psykisk hälsa, koncentrationsförmåga och sämre förutsättningar för lärande och samhällsutveckling. Matvanorna är dessutom kopplade till socioekonomi och leder till ojämlik hälsa. Samband mellan lägre inkomst, lägre utbildningsgrad och mer ohälsosamma levnadsvanor – och följderna av det – drabbar hela familjen.

## Skolmat – en grundförutsättning

Kartläggningar visar att ganska få barn och unga följer de rekommendationer som finns vad gäller matvanor och rörelse och att maten i skolan har stor betydelse för näringsintaget och matvanorna som helhet. Det är i skolan man äter fisk och grönsaker, får möjlighet att prova nya rätter, lära sig om tallriksmodellen och att äta tillsammans med andra.

Insatser behövs för att lyfta skolmaten och öka medvetenheten om skolmatens potential, hos beslutsfattare, skolpersonal, föräldrar och elever. Detta är särskilt viktigt eftersom flera undersökningar tyder på att utvecklingen vad gäller barns och ungas hälsa och levnadsvanor under senare år utvecklats i fel riktning, särskilt i socioekonomiskt utsatta grupper.

Den svenska skolmaten spelar en stor roll för att skapa mer jämlika förutsättningar för barn och unga. Skolmaten innebär unika möjligheter att ge barn och unga förutsättningar att äta hälsosamt – och det krävs kunskap kring hur det ska genomföras och varför det är viktigt.

Ungdomar över lag äter för lite av näringsrik mat – här behöver hemmet, skolan och ungdomen själv ta ansvar. Förutsättningarna behöver finnas där, men det är upp till var och en att inte hoppa över frukosten, byta ut skollunchen mot en kexchoklad eller ta en energidryck istället för ett näringsrikt mellanmål innan träningen.

## Järn – en bristvara

Att matvanorna i befolkningen blir mer växtbaserade och att animalier blir mindre dominerande är viktigt för hälsan och klimatet, men för att skapa en hälsosam helhet behövs mer kunskap. Att veta hur man förbättrar upptaget och tillgängligheten av järn från kosten är helt grundläggande för att det ska bli hållbart och hälsosamt, inte minst för individer med högt näringsbehov. C-vitamin, ”köttfaktorn” och kunskap om fytinsyra är tre viktiga nycklar.

Järn är i princip det enda näringsämne som normalbefolkningen i Sverige riskerar att få för lite av. Kroppen tar normalt sett upp den mängd järn som behövs från maten men brist på järn kan uppstå om något hindrar järnupptaget eller om behovet är ökat, till exempel när man växer mycket eller har blödningar. Därför är tonåringar, och särskilt tjejer, en utsatt grupp. Även killar kan vara i riskzonen i perioder då de växer mycket.

Enligt tidigare undersökningar bland ungdomar i Sverige har var tredje tonårstjej tecken på järnbrist. Under våren kom ny forskning om unga tjejers järnintag och järnstatus. Studierna från Lunds universitet visar att det gäller nästan 4 av 10. Bland de som var vegetarianer eller veganer var det 7 av 10. Ferritinvärdet hos vegetarianer var hälften (10,9 jfr 19,6) jämfört med de som åt kött. Resultaten visar tydligt att det inte är så enkelt att få i sig allt man behöver om man utesluter vissa delar av kosten. Det behövs mycket kunskap för att få ihop helheten.

– *Så vad är då symtomen vid järnbrist?*

Vanliga symtom är att man känner sig trött och orkeslös, blir blek och andfådd. Man kan få koncentrationssvårigheter, huvudvärk, yrsel och nedsatt immunförsvar. Att drabbas av detta, särskilt under tonårstiden, får förstås konsekvenser för hur man mår, både fysiskt och psykiskt.

Järn behövs för att kroppen ska bilda hemoglobin, en viktig komponent i våra röda blodkroppar och det ämne som gör att blodet kan transportera syre till kroppens vävnader. Hb är det vanligaste blodprovet för att undersöka järnnivåerna i blodet, men än viktigare är att kolla ferritin som är lagringsformen av järn. I den senaste undersökningen från Lund hade de som åt blandkost dubbelt så höga ferritinvärden som de som valde att äta helt växtbaserat.

## Maten som ger järnet

Kött är en väldigt viktig källa till järn i vår kost. Hemjärn, som kroppen har lätt för att ta upp, finns enbart i animalier. Det finns mycket järn i kött, skaldjur, ägg och inälvsmat, till exempel blodpudding. I kött och fisk finns ett protein, ofta kallat köttfaktorn, som gör att vi tar upp järnet i måltiden bättre. En liten mängd kött räcker för att höja järnupptaget.

Även fullkorn, spenat, bönor, nötter, frön och linser innehåller järn – men i form av icke-hemjärn som är svårare för kroppen att ta upp. C-vitamin (alltså frukt, bär och grönsaker), fermenterade grönsaker och annat syrligt kan höja järnupptaget.

Fytinsyra, som också finns i växter (och i särskilt stor mängd i många av de färdiga växtbaserade produkter som ofta ersätter kött och fisk på tallriken i en vegetarisk måltid), gör det i princip omöjligt för kroppen att ta upp järnet i maten.

Bra matvanor hos barn och unga är avgörande för både hälsa och framtid men om ungdomar inte får i sig tillräckligt med näring – särskilt järn – påverkas både fysiskt och psykiskt mående. Det görs just nu väldigt mycket forskning och produktutveckling för att förbättra biotillgängligheten av viktiga näringsämnen från växtbaserad mat och från fullkorn. Det krävs ökad kunskap i alla led, för att mängden och upptaget av järn ska vara tillräckligt om man väljer bort kött, fisk och ägg – och för att de matvanor som är hållbara och hälsosamma för miljö och klimat även är det för människan.

*Text: Kajsa Asp Jonson, journalist och dietist*

## Summary:

### **Young People's Eating Habits – A Cornerstone for Sustainable and Equitable Health**

Healthy eating habits among children and adolescents are crucial for achieving equitable health and a sustainable future. Unhealthy diets can lead to overweight, nutrient deficiencies, and poor dental health, but also affect mental health, concentration, and future prospects. Eating habits are closely linked to socioeconomic status – children from families with lower income and education levels often have poorer diets and overall health.

School meals can play a key role in ensuring adequate nutrition. At school, children eat a more varied diet, including more fish, vegetables, and whole grains. School meals are also a tool for learning about nutrition, health, and culture, and are important in reducing health inequalities. However, this potential requires greater investment and knowledge among policymakers, school staff, and parents.

Many adolescents do not consume enough nutrient-dense foods. This is particularly true for iron, where many – especially teenage girls – are at risk of deficiency. Nearly 4 in 10 teenage girls in Sweden show signs of iron deficiency, with even higher rates among vegetarians. Iron

is vital for oxygen transport in the blood, and deficiency can cause fatigue, concentration difficulties, and a weakened immune system.

Animal-based foods such as meat and fish contain heme iron, which is easily absorbed by the body. Plant-based foods contain non-heme iron, which is harder to absorb, especially when combined with phytic acid, which inhibits absorption. At the same time, vitamin C and fermented foods can improve iron uptake.

Balancing health and environmental concerns requires increased knowledge among both young people and adults. Schools, families, and society share the responsibility to create the right conditions – but individuals must also make conscious choices every day.

*Text: Kajsa Asp Jonson, journalist och dietitian*