VEGETARISK MAT TILL BARN

IDA BERGE, LEG DIETIST

2019-10-14

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Varianter på vegetarisk mat

- Lakto-ovo-vegetarian
- Lakto-vegetarian
- Pescetarian
- ”Stockholmsvegetarian”
- Vegetarian
- Vegan

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Allmän vegansk näringslära

Vilka näringsämnen bör man tänka över?

- Protein, kolhydrater, fett (omega-3)
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Järn
- Kalcium
- Selen, zink
- Jod

Detta är också viktigt för allätare!

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Vad är viktigt att tänka på när det gäller barn?

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN

Energi – dvs tillräckligt med kalorier för adekvat tillväxt

- Barn som är veganer får i regel i sig tillräckligt med energi
- Ibland svårigheter på grund av vegetabiliers höga fiberinnehåll
  -protein kan användas som energi
- Sprid ut måltider över dagen
  -eventuellt berika med 1 tsk rapsolja/portion
- Mat med fullkorn? Är generellt sätt bra MEN:
  - små barn (särskilt under 2 år) kan bli lösa eller hårda i magen av för mycket fullkorn, testa!
  - om fibrer ger för mycket mättnad så minska på mängden

FÖLJ TILLVÄXTEN!

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Protein

- Protein behövs för muskeluppbyggnad, adekvat energiintag är viktigt!
- Proteinrika livsmedel: baljväxter som bönor, ärter, linser tofu eller andra sojaprodukter såsom sojakorv, sojafärs, spannmål, nötter/fröer
- Smidigt att skala bönor, ge mjuk tofu
- Soja????
- Alla livsmedel innehåller protein, men är inte alltid kompletta
- Protein krävs för mättnad –intaget brukar reglera sig självt

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Omega-3 fetter

- Många når inte rekommenderade intag av fleromättat fett
- DHA är viktigt för hjärnan och synens utveckling
- DHA finns framförallt i fet fisk som lax, sill, makrill
- Om barnet inte äter fisk:
  -laga mat med rapsolja och rapsoljebaserade fetter
  -fetter i rapsolja kan till viss del omvandlas till DHA
  -valnötter och linfröolja innehåller omega-3 OBS, inte linfrön (cyanid)
- Kokosfett innehåller inget omega-3
- Algolja – en vegetabilisk källa till DHA
  - OBS oljan, kolla jodinnehåll
- Spädbarn – 100 mg DHA

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Järn

- Snabb tillväxt = stort järnbehov
- Icke-hemjärn som finns i vegetabilier är svårare att absorbera
  -fytinsyra minskas av långjäsning, surdegsbakning, skållning, groddning
  -c-vitamin ökar upptag
- Livsmedelsverket rekommenderar järnberikad gröt till två års ålder
- Järnrika livsmedel: baljväxter, hirs, bovete, nötter, frön, torkade aprikoser, järnberikad gröt/välling
- Servera frukt och grönsaker till varje måltid
- Vid oro – testa järnvärdet!

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

D-vitamin

- Fås via D-droppar (D3 från ullfett)
- Veganskt alternativ finns men är inte godkänt!
- Vegetabiliska källor till D-vitamin:
  - Viss svamp –liten mängd
  - Berikade vegetabiliska drycker, läs på innehållsförteckningen, oftast D2
- Rek 10 mikrogram = 400 IE
- Kan vara aktuellt att fortsätta med D-droppar efter 2 år

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Kalcium

- D-vitamin behövs för upptaget av kalcium
- Välj kalciumberikade växtdrycker
  - OBS inte risdryck under 6 år
- Kalciumrika livsmedel: sesamfrö, mandel, grönkål, sojabönor, broccoli, vitkål (spenat, nässlor)

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Selen och Zink

- Svenska jordar är fattiga på selen –varva med importerade livsmedel såsom spannmål, baljväxter, nötter frön.
- Tänk på mängden nötter – aflatoxin

- Zink, svårare att absorbera i vegetabilier
- Zinkrika livsmedel: fulkornsprodukter, nötter, fröer, baljväxter, sojaprodukter -ungefär samma som järn

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Vitamin B12

- Saknas helt i växtriket
- Behövs för blodbildningen och nödvändig för nervsystemets funktion, brister kan leda till irreversibla skador
- Stort problem = saknas godkänt B12 tillskott för barn under 3 år

- Berikade produkter innehåller B12, såsom berikad barngröt/välling, berikade växtdrycker. Viktigt att kolla på förpackningar och läsa innehåll!
- Bröstmjölk kan ge adekvat mängd B12 förutsatt att mamman har ett fullgott intag av B12

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Rekommenderat dagligt intag av B12 – räkna

Spädbarn 6-11 månader	0,5 mikrogram
Barn 12-23 månader	0,6 mikrogram
Barn 2-5 år	0,8 mikrogram
Barn 6-9 år	1,3 mikrogram
Ammande	2,6 mikrogram
Tonåringar och vuxna	2,0 mikrogram

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Jod

- Central del i kroppens ämnesomsättning
- Välj JODERAT salt! Extra viktigt då jodkällor är mjölk, ägg, fisk, skaldjur
- Undvik superfoods till barn:
  - Kelp innehåller stora mängder jod
  - Alger kan ge skadliga mängder jod
  - Risk för miljögifter
  - Algolja är oftast jodfri, kontrollera produkten!

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Riboflavin

- Behövs för kroppens energiproduktion och som en del i antioxidantskyddet
- Finns främst i mjölkprodukter
- Vegetabiliska källor: berikade växtdrycker, baljväxter, (gröna bladgrönsaker), fullkornsprodukter

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Tips för att få det att funka!

- Kombinera gärna baljväxter och spannmål
- Positivt att baljväxter är mjuka och lätta att tugga, lätta att mixa ner i diverse mat
- Vegetariska halvfabrikat bidrar med bra näring
- Nötter och fröer kan hackas fint/mixas till ”smör”
- Säkerställ B12-intaget
- Inkludera järnrika livsmedel och servera c-vitaminrika frukter och grönsaker till dessa!
- Vitamin D-tillskott
- Omega-3 DHA
- Välj kalciumberikade vegetabiliska drycker
- Välj joderat salt

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Lästips

- **Grön mat för gravida och barnfamiljer, Gothia förlag**
  - skriven av nutritionisterna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg

- https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/vegansk-mat-till-barn/

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN