

Barnets första introduktion av smaker

– en viktig tid för att etablera goda förutsättningar för framtida hälsa

Författare: **Ulrica Johansson**, leg. dietist, fil.kand i Gastronomi och doktorand vid institutionen för klinisk vetenskap pediatrik, Umeå universitet

Välfärdssjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och fetma ökar runt om i världen. Vår inaktiva livsstil kräver mat som är mindre energirik men ändå adekvat gällande viktiga näringsämnen som finns i frukt, bär, baljväxter och grönsaker. Men de flesta äter alldeles för lite frukt och grönsaker oavsett åldersgrupp i Sverige. De nationella kostråden uppmanar till att öka intaget av dessa livsmedel för att minska risken att insjukna i välfärdssjukdomar, tillsammans med ökad fysisk aktivitet. Forskning visar att det vi äter under första levnadsåret spelar stor roll för vår framtida hälsa och de riskfaktorer som kan utvecklas gällande välfärdssjukdomar. Detta har ökat intresset för att studera tilläggs-kost hos spädbarn för att kunna förstå faktorer som bidrar till god hälsa både kortsiktigt och långsiktigt.

Vi äter det vi tycker om och vi måste träna och lära oss att tycka om det vi äter. Detta startar mycket tidigt i livet.

En adekvat introduktion av smaker kan ge goda förutsättningar till bra matvanor och god hälsa i framtiden.

Fosterlivet och graviditet

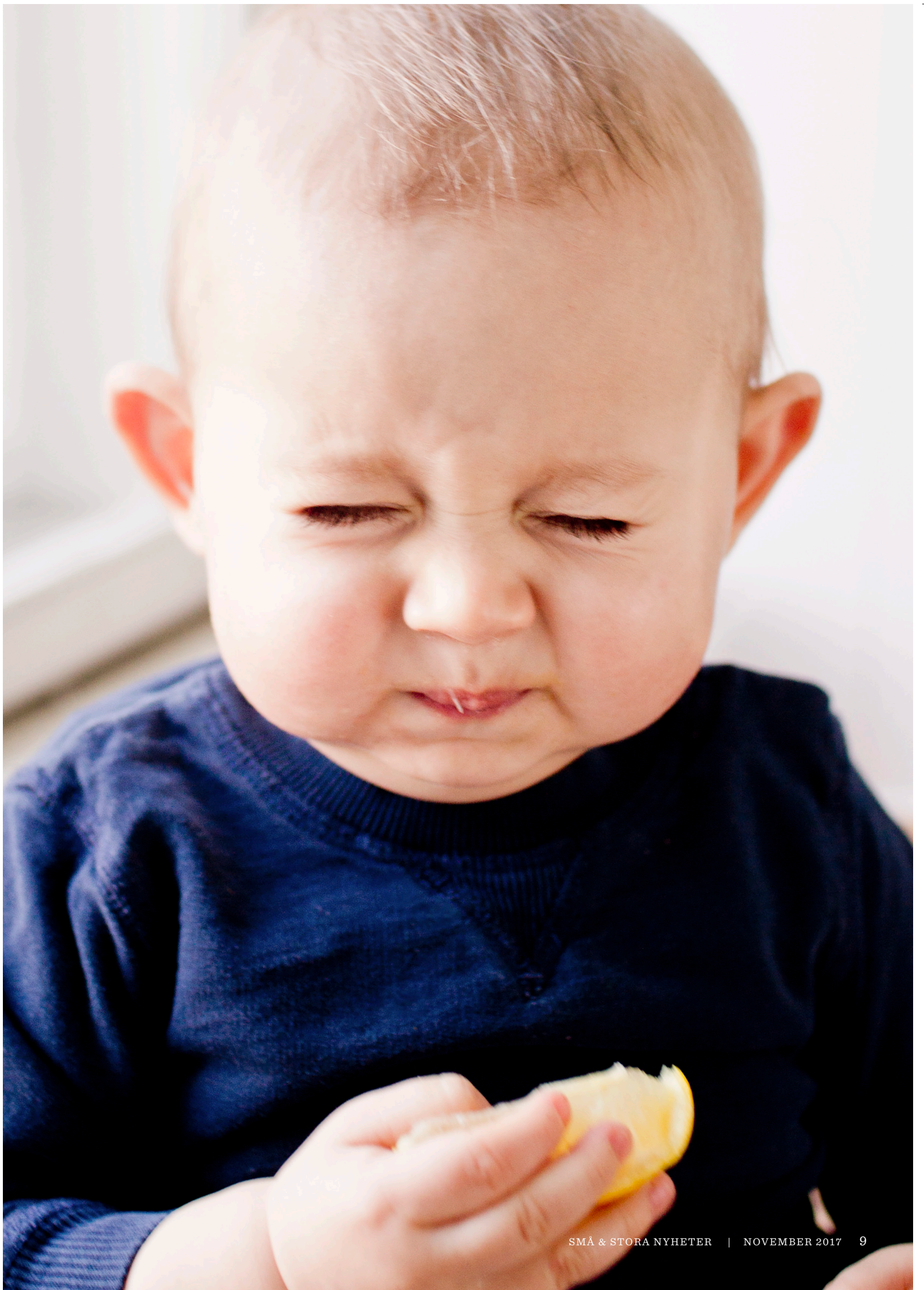
Barns smakutveckling startar redan med kvinnans matvanor under graviditet. Under fosterstadiet går smakerna från mammans mat över till fostret genom navelsträngen. När fostret är 8 veckor börjar smaklökar att uppträda och när fostret är ca 13–14 veckor är morfologin jämförbar med vuxnas. Under sista trimestern är smaklöckarna hos fostret utvecklade att kunna identifiera smaker och kommunicera med det centrala nervsystemet i hjärnan.

Vid amning transporteras smakerna från mammans mat via bröstmjölken till barnet och utvecklar barnens smakpreferenser. Därför är det viktigt att ge stöd och uppmuntran åt gravida kvinnor att äta en varierad kost som innehåller en variation av smaker som

finns i grönsaker, bär och frukt och likaså under tiden då barnet ammas.

Smaksensationer och grundsmaker

Smaksensationer är en beskrivning av vår förmåga att uppfatta en smak via våra smakreceptorer i munnen som signalerar till hjärnan vilken typ av smak vi kategoriserar den som. De fem grundsmakerna kategoriseras i sött, surt, bittert, salt och umami. Vi föds med söt smak och redan under fosterlivet är den söta smaken utvecklad. Den söta smaken behöver vi inte exponeras för eftersom vi redan lärt oss att tycka om och acceptera den. Den salta smaken utvecklas under spädbarnstiden och inte heller den behövs tränas på för acceptans och smakutveckling. Under barndomen finns dessutom ökade smakpreferenser för sött och salt dvs barn föredrar högre koncentrationer av dessa smaker än vad vuxna gör. Sura och bittra smaker kräver



däremot inlärning, upprepning och träning för acceptans och gillande.

Ur ett evolutionärt perspektiv har framförallt bitter smak hjälpt oss att inte äta något som kan vara skadligt för oss. Det är en inbyggd försvarsmekanism som styr vad som ska komma in i kroppen dvs en ”dörrvakt” som skyddat oss i årtusenden. Bittra och sura smaker återfinns ju även i en hel del hälsosam mat som grönsaker, frukt, bär och baljväxter är därför något som är viktigt att lära oss att tycka om och som skapar hälsosamma matvanor. Om vi lär oss att utveckla smakpreferenser för bittra och sura smaker kommer vi öka möjligheten till att äta en varierad och hälsosam kost. Därför bör fokus vara på bittra och sura smaker under introduktionen av barnets första tilläggskost snarare än söt smak som vanligtvis introduceras först.

Smakacceptans under barnets första levnadsår

När barnet är mellan 4 och 6 månader brukar de första smakportionerna introduceras i små mängder vid sidan om amning eller modersmjölksersättning. Oftast ges smakprov från familjens

mat eller frukt- och grönsakspuréer. Vanligtvis ges oftast puréer som är naturligt söta i smaken t ex från potatis, palsternacka, morot, gröna ärtor, banan, mango, äpple osv. Dessa smaker är enkla för barnet att acceptera och tycka om. Oftast får den som matar positiv respons från barnet som visar ett glatt ansikte och som gapar stort, ler och skrattar. Det ger föräldern bekräftelse på att göra ”rätt” och att den mat som erbjuds är korrekt.

Under denna viktiga tid mellan 4 och 12 månader, men framförallt mellan 4 och 6 månader, inträffar en period som kallas för ”open window” över-satt till ”öppet smakfönster”. Då har barnet hög känslighet för att acceptera nya smaker, även bittra och sura, som vanligtvis ogillas och framkallar ett vägrande beteende. Det har visat sig att under denna korta tid i livet kan nya smakpreferenser utvecklas och som har kvarstående effekt långt fram i livet. Denna period börjar avta vid 12 månader och därefter blir det svårare att introducera sura och bittra smaker. Vid 2–5 år är det mycket svårt att introducera dessa smaker om de inte redan är etablerade.

Fokus på barns smakutveckling och smakpreferenser bör därför läggas tidigt i livet då det är enklast att introducera en repertoar av smaker med kvarstående effekter på hjärnan. Ett barn på 4–6 månader kräver ca 8–10 exponeringar av en ny smak för att accepteras. Ett äldre barn i förskoleålder förutsätter en mycket mer krävande inlärning från föräldrarnas sida. En studie visar att man inte alls bör fokusera på frukt i början utan endast på grönsaker och gärna på bittra och sura smaker. I Sverige har vi tur att vi även har många bär som har syra och bitterhet t ex lingon, havtorn, hjortron, tranbär, aronia osv. Bland grönsaker finns gröna bönor, broccoli, rättika, blomkål, rädisor, betor osv. Studier har visat att spädbarn som gillar en grönsak snabbare accepterar en annan grönsak med liknande smak. Den första grönsaken ger alltså en möjlighet att tycka om fler grönsaker, vilket kan användas i introduktionen av grönsaker.

Den tidiga introduktionen av rätt sorts tilläggskost är viktig då förutsättningar för att acceptera olika sorters mat etableras och har kvarstående effekter under lång tid. Studier har också visat på att utvecklingen av food neofobia (matvägrare) vid 2–5 års ålder har





minskat vid tidig introduktion och inläring av en variation av sura och bittra smaker. Det talar också för att introduktionen mellan 4–6 månader är en mycket viktig tid i barns smakutveckling som ska tas tillvara på.

Barns ansiktsuttryck

Den största orsaken till att barn inte erbjuds bittra och sura smaker under spädbarnstiden är barnets ansiktsuttryck. Dessa smaker kan skapa ansiktsuttryck som avsky och höjda eller ihopdragna ögonbryn eller ihopdragna läppar. Vissa skakar på huvudet och grinar illa och rynkar på näsan och till om med spottar, men trots det kan barnet vid denna ålder ändå vilja äta det som erbjuds.

Referenser

Paroche MM et al, 2017. How infants and young children learn about food: A systematic review. *Front.Psychol.*8:1046.

Forestell CA et al, 2017. The relationship between infant facial expressions and food acceptance. *Curr Nutri Rep*, (2017) 6;141–147.

Mennella JA et al, 2016. Vegetable and fruit acceptance during infancy; impact of ontogeny, genetics and early experiences. *Adv Nutri* 2016;7(Suppl);2115–2119.

Mennella JA et al, 2012. Complementary foods and flavor experiences; Setting the foundation. *Ann Nutri Metab* 2012;60(Suppl 2); 40–50.

Problemet är att föräldrarna tolkar barnets kroppssignaler som att de gjort fel och snarare gjort ”illa” barnet. De kan också bli förfärade då barnets respons blev av en helt annan karaktär än när de matade med söt smak t ex från mangopuré. Det är därför viktigt att ta fram tydliga riktlinjer inom barnhälsovården hur vi ska vägleda och stötta föräldrarna att fortsätta att ge barnet dessa svårare smaker. Fokus ska ligga på barnets vilja att äta. Även om barnet spottar ut en bitter puré har smakpreferenser skapats genom att smaken vidrört gommen. Den kunskapen bör framhållas och uppmuntras i introduktionen av bittra och sura smaker.

Framtiden

Mer evidensbaserad forskning behövs för att förstå samverkande faktorer där inte enbart systematisk upprepning och inläring av smaker påverkar och utvecklar smakpreferenser och acceptans. Smakutveckling påverkas även av faktorer som ontogeni och tidig programmering, individuella variationer i genetiska uttryck för t ex bitter smak, föräldrastrategier och barnets temperament. Framförallt påverkas utvecklingen av barnets sensoriska känslighet och samspelet mellan barn och föräldrar.

SLUTLIGEN

Det behövs mer handfasta råd och stöttning till föräldrar om hur de ska introducera tilläggskost som inkluderar smakutveckling av bittra och sura smaker. Detta för att ge barn goda förutsättningar till hälsosamma matval i framtiden. Inom forskningsområdet pågår många spännande studier. En av dem är den folkhälsostudie med tilläggskost för spädbarn som jag är doktorand i. Målet är att vi framöver ska ha mer kunskaper inom området. Allt i syfte att förbättra barnhälsovården och för att ge barn och föräldrar bättre förutsättningar att etablera goda hälsosamma matvanor.