

Fiberholdig kost for barn



Innhold

Kostfiber	3
Hva er et fiberrikt kosthold?	4
Hvor finnes kostfiber?	4
Kostfiber og småbarn	5
Fiberrik mat for barn	5
Inntak av kostfiber	5
Væskeinntak	6
Fiberinnhold i én porsjon	6
Matvarer og fiberinnhold	7
Gode råd for sammensetning av mat	8
Vær oppmerksom på	9
Josefines mat før	10
Josefines mat etter	11

Denne brosjyren kan brukes som informasjonsmateriell for barn med forstoppelse i samråd med klinisk ernæringsfysiolog.

Opprinnelig idé og utarbeidelse: Nestlé Norge i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog og barnelege. Revidert januar 2024 i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog, oversatt desember 2024.

Kostfiber

Kostfiber er viktig for helsen vår og bidrar til å redusere risikoen for en rekke sykdommer. Det hjelper oss å føle oss mette og holder fordøyelsessystemet i gang.

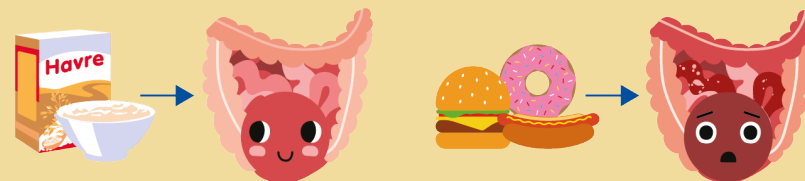
Kostfiber er ufordøyelig og finnes kun i matvarer fra planteriket. Kostfiber kan deles inn i:

- Vannløselige
- Ikke-vannløselige

De vannløselige fibre fra spesielt kornprodukter som rug og havre, frukt, grønnsaker og belgfrukter suger væske til seg, på samme måte som en svamp. Dette gjør avføringen mer fyldig, myk og formet, og dermed lettere å få ut ved tarmtømming.

De ikke-vannløselige fibre, fra spesielt kornprodukter som grahamsmel og hvetekli, kan ikke løses opp i vann. I stedet støtter de tarmens naturlige bakterier ved å fungere som næring. Bakteriene formerer seg, stimulerer tarmens bevegelser, øker avføringshastigheten gjennom tarmen samt øker avføringsvolumet.

Når man spiser mye fiber er det generelt viktig å huske på å drikke mye væske. Dette for å få best mulig effekt av fibre og for å forebygge, samt behandle forstoppelse.



Tarm med høyt fiberinnhold

Tarm med lavt fiberinnhold

Hva er et fiberrikt kosthold?

Det kreves mye for at et kosthold kan kalles fiberrikt. Dette skyldes at det norske kostholdet ofte kun inneholder halvparten av den anbefalte mengden fiber. Kostrådene i denne brosjyren forklarer hvorfor kostholdet bør være rikere på fiber og gir eksempler på hvordan et vanlig kosthold kan settes sammen for å inkludere mer fiber.

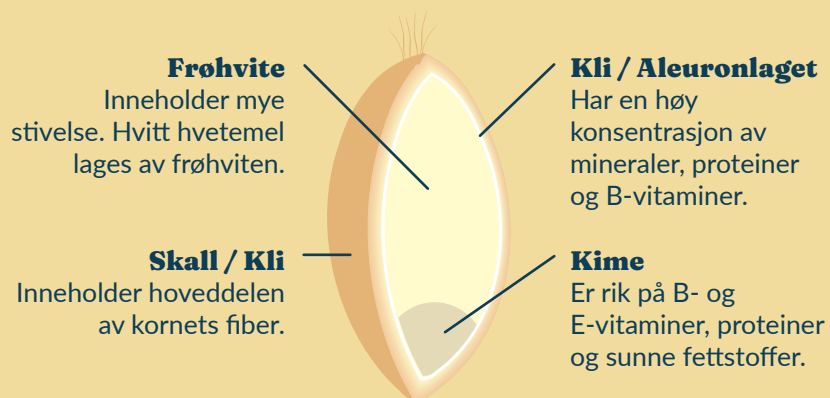
For å spise fiberrikt, bør du særlig være oppmerksom på innholdet av brød, korn, frukt, grønnsaker, belgfrukter og fullkornspasta i kosten.

Hvor finnes kostfiber?

Kostfiber er plantekomponenter som ikke kan brytes ned i tarmen vår. De passerer gjennom tarmkanalen nesten uendret, akkurat som de ble spist. Fordi fiber er plantebasert, finnes det ikke fiber i f.eks. egg, kjøtt, fisk, ost eller melk.

Siden fiber ikke brytes ned, spiller det ingen rolle om de er kuttet, hakket, rå eller kokt – fiberinnholdet forblir det samme. For eksempel inneholder fullkornsrugbrød ikke mer fiber enn vanlig mørkt rugbrød bakt på rugmel uten synlige kjerner. Noen barn kan dessuten oppleve ubehag i tarmen hvis de spiser for mange hele kjerner og frø.

Kornets oppbygning



Hoveddelen av fiberinnholdet i korn finnes i de ytterste lagene av kjernen. Ved produksjon av for eksempel hvetemel fjernes skallet (kliet) fra kornkjernen, og dermed får melet et betydelig lavere fiberinnhold.

Kostfiber og småbarn

Barn under 2 år bør ikke ha et fiberrikt kosthold. Småbarn trenger et energirikt kosthold som er tilpasset alderen og som inneholder tilstrekkelig med væske. Kostveiledning for småbarn med forstoppelse handler om å sikre at kostholdet inneholder nok væske, råd om hvilke matvarer som kan være hensiktsmessige, hvordan disse kan kombineres i måltider, samt å informere om eventuelle uhensiktsmessige spisevaner.

Fiberrik kost for barn

Barn som er over 2 år og i god trivsel, bør spise en kost med et fiberinnhold tilsvarende den mengden som er anbefalt i forhold til alder. Det er viktig å drikke tilstrekkelig, da kostfibre har en stor evne til å binde vann. Det kan oppstå forstoppelse, hvis det er tilstrekkelig med fiber i kosten men for lite væske, det kan også oppstå forstoppelse ved tilstrekkelig væskeinntak, men for lite kostfiber.

Anbefalt inntak av kostfiber

Voksne: Minst 3 g/MJ. Basert på energiinntak tilsvarer dette minst 25 g/dag for kvinner og 35 g/dag for menn.

Barn: 2–3 g/MJ eller mer er passende for barn fra 2 år. Fra skolealder bør fiberinntaket gradvis økes til det når nivået for voksne i løpet av tenårene (NNR 2023).

Matguiden har spesifisert den anbefalte daglige mengden kostfiber til:

Alder	Anbefalt daglig mengde kostfiber*
Barn 2-5 år:	10,6 g
Barn 6-9 år:	23 g
Barn og unge 10-13 år:	26-29 g

*Veiledende mengder. Kan variere avhengig av barnets alder og behov. Spør en klinisk ernæringsfysiolog for råd og veiledning.

Mitt daglige fiberbehov er: _____

Hva er et fiberrikt kosthold?

Fiberinnhold i én porsjon	Porsjonsstørrelse	Kostfiber, gram
1 porsjon havregryn	30 g gryn	3 g
1 skive knekkebrød, f.eks. Wasa Sport	8-12 g	3 g
½ stykke rugbrød	25 g	2.5 g
1 lite eple	100 g	2.2 g
1 gulrot	75 g	1.7 g
1 banan	150 g	1.6 g
1 porsjon cornflakes	40 g	1.3 g
1 skive franskbrød, lyst	25 g	1 g
1 potet	60 g	0.9 g
1 tomat	50 g	0.7 g

Fullkornsprodukter bidrar vesentlig til kostfiber i kosten, akkurat som frukt, bær, grønnsaker, nøtter, frø og belgfrukter. Hvis du for eksempel trenger 30 g kostfiber og ønsker å dekke det kun ved å spise cornflakes, må du spise 1000 g, som tilsvarer én stor familiepakke med cornflakes. Dette er helt urealistisk, og i så fall vil denne store mengden ta plass fra andre viktige matvarer som bidrar til et sunt næringsinntak.

Væskeinntak

De nevnte mengdene er minimum per dag, drikk gjerne mer. Hvis det er varmt, eller hvis barnet for eksempel svetter under lek, har feber eller lignende, kreves det ekstra væske. Av den totale væskemengden bør melkprodukter maksimalt utgjøre 2,5–3,5 dl per dag, avhengig av barnets alder og om det spises ost og yoghurt. Som væske anbefales vann, eventuelt litt juice eller tynn saft.

Veiledende verdier for væskebehov (ml/kg kroppsvekt)

Alder	0-6 mnd.	6-12 mnd.	1-2 år	2-3 år	4-8 år	9-13 år
ml per kilo kroppsvekt per dag	100-190	800-1000	1100-1200	1300	1600	1900-2100

Referanse: NHI.no: Vann og væskebehov: Anbefalt mengde

Matvarer og fiberinnhold

Innholdet er angitt per 100 g.

Brød	Kostfiber per 100 g	Frukt	Kostfiber per 100 g
Fullkornsknekkebrød	21 g	Mandler	10 g
Rugknekkebrød	19 g	Tørket aprikos	9 g
Rugbrød, fullkorn/mørkt	8-10 g	Fruktpålegg, uspesifisert	8 g
Rugbrød, lyst	7.5 g	Rosiner	4 g
Lyst knekkebrød	6 g	Bringebær, blåbær	4 g
Grahamsbrød	5 g	Eple, pære, appelsin	2 g
Grovbolle	5 g	Plomme, jordbær, banan	2 g
Franskbrød	4 g	Melon, vindruer, ananas	1 g

Gryn, mel og frokostprodukter - Kostfiber per 100 g		Grønnsaker	Kostfiber per 100 g
Hvetekli	15 g	Brune bønner, tørkede	18 g
All-bran flakes	15 g	Soyabønner, tørkede	17 g
Byggryn, rå	10 g	Kikerter	12 g
Havregryn, rå	10 g	Linser	8-9 g
Havrefras	10 g	Grønnkål	6 g
Pasta, fullkorn, rå	10 g	Hummus	5-6 g
Ris, brune, rå	4 g	Edamamebønner, kokte	5 g
Pasta, vanlig, rå	3 g	Erter	5 g
Cornflakes, vanlig	3 g	Avokado	5 g
Pasta, vanlig, kokt	2 g	Selleri	4 g
Ris, parboiled, rå	1 g	Mais	3 g
		Gulrot	3 g
		Brokkoli	3 g
		Blomkål, purre	2.5 g
		Spisskål	2 g
		Paprika, sopp	2 g
		Spinat, løk, hvitkål	2 g
		Poteter	1.5 g
		Kinakål, grønn salat	1 g
		Agurk, tomat	1 g



Gode råd for sammensetning av måltider

For å få oversikt over hva og hvor mye som spises og drikkes, kan det føres en kostdagbok i 3 dager.

- Maten bør være variert og inneholde forskjellige matvarer.
- Maten bør inneholde 3 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider.
- Spis gjerne brød til de fleste måltider. Brødet bør minst inneholde 8 g kostfiber per 100 g. Dette gjelder også for "mykt brød". Flere typer "mykt brød", som enkelte typer toastbrød og boller, er tilsatt kli eller andre typer kostfiber for å gi brødet et høyt fiberinnhold.
- Velg produkter med Nøkkelhullmerket når du handler. Dette merket sikrer matvarer med mye kostfiber. Brødskalaen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total mengde.
- Hvis det i barnehagen tilbys kun frukt om ettermiddagen, kan du selv ta med mellommåltid med brød, knekkebrød og grønnsaker.
- Hvor mye væske som drikkes kan sjekkes ved å samle den tilsvarende mengden væske i en beholder, og lese av mengden når dagen er omme.
- Hvis barnet er småspist og/eller veldig selektivt i kosten og ikke spiser tilstrekkelig variert, kan det være nyttig å supplere med et multivitamin- og mineraltilskudd daglig.
- I noen tilfeller kan det anbefales å supplere med fibertilskudd som Sylliflor eller Husk loppefrøskall. Dette krever ekstra væske, erfaring og opplæring i bruk, samt veiledning fra helsepersonell.

Vær oppmerksom på...

- At kokte grønnsaker inneholder like mye fiber som rå grønnsaker.
- At melk ikke virker stoppende ved moderat/anbefalt bruk.
- At banan ikke virker stoppende; banan kan fint brukes i skiver på rugbrød.
- At fysisk aktivitet (lek) hjelper tarmen å "arbeide".
- At rugbrød med hele korn ikke inneholder mer fiber enn mørkt rugbrød.
- At kjøtt ikke inneholder kostfiber.
- At regelmessige måltider gir tarmen noe å "jobbe med".
- At barnet drikker tilstrekkelig væske i henhold til individuelle behov.
- At noen kan ha nytte av å bruke syrnede meieriprodukter som Biola, Cultura, yoghurt, kefir osv., sammen med havregryn, müsli eller rugbrødsdryss.
- At de nevnte syrnede meieriproduktene har høyere vanninnhold enn skyr, noe som kan være en fordel for å unngå forstoppelse. De inneholder også gode melkesyrebakterier.
- At belgfrukter, linser, bønner, kikerter, hummus er gode kilder til fiber.
- At større barn (> 3 år) kan tilbys nøtter og mandler, som også inneholder fiber. Barnet må kunne tygge godt.

Josefine 7 år

HER ER JOSEFINES DAGLIGE MATINNTAK...

Før:

Maten var ikke alderstilpasset og kan være årsaken til at hun har problemer med magen.

Matvarene som inneholder kostfiber er fremhevet.

Morgen

1 porsjon **cornflakes** med sukker
1 1/2 dl lettmelk

Skolefrokost

2 skiver **rugbrød** med smør og pålegg
2,5 dl lettmelk

Ettermiddag

1/2 stk. **frukt**
1 glass saft

Aften

2 **poteter**
1 stk. kjøtt, saus
2 glass saft

Sen mellommåltid

2 **Mariekjeks**
4 lakrisbiter - 3 vingummi
1 is
1 glass brus

Mengdene på måltidene er for små. Josefine får dermed for lite kostfiber samtidig som hun får for få næringsstoffer. Hun burde også drikke mer gjennom dagen.

Josefine 7 år

HER ER JOSEFINES DAGLIGE MATINNTAK...

Etter:

Siden Josefine er småspist og selektiv i kostholdet ble endringene i matvarer, mengde og måltidssammensetning gjort basert på det Josefine ønsket å spise før. Nå inneholder maten den nødvendige mengden fiber, næringsstoffer og væske som anbefales for å dekke hennes daglige behov.

Morgen

1 porsjon **cornflakes/havregryn**
(halvparten av hver) med
1 1/2 dl lettmelk
1/2 skive **rugbrød** med smør
- 1 skive ost og **grønt pynt**
1 glass vann

Formiddag

1 skrellet **gulrot**
1 stk. **rugknekkebrød**

Skolefrokost

3/2 skiver **rugbrød** med smør og
pålegg som f.eks. kjøtt, kylling, fisk,
egg, ost, **grønt**, f.eks. **hummus**,
avokado, **potetmåltid**, **tomatmåltid**
Grønn pynt
Grønnsakssnacks, f.eks. **gulrot**,
grønn paprika, **agurk**
1/4 liter lettmelk

Ettermiddag

1 **grov toast** (minst 8 g fiber/100 g)
med skinke, ost og **grønt pynt**
1 glass lettmelk
1 stk. **Frukt**
Grønnsakssnacks, f.eks. **gul paprika**,
reddiker, **tomater**, **brokkolibukett**

Aften

2 **poteter** eller **brune ris** – **pasta (fullkorn)**
Kjøtt, f.eks. 1-2 kjøttkaker, saus
Råkost, f.eks. **gulrot** med **grønne**
erter, **gulrot** med **eple** og **ananas** samt
solsikkefrø, **spisskålsalat** med tranebær
2 glass vann

Sen mellommåltid

1/2 **rundstykke** (minst 8 g fiber/100 g)
med honning eller syltetøy/pålegg
1 glass melk eller vann

Ved å endre og fordele maten på hoved- og mellommåltider, samt ved å la mellommåltidene inneholde brød, har man klart å øke fiberinnholdet i maten. De foreslåtte matvarene gir nå et variert og sunt kosthold. Drikkevarene er fordelt gjennom dagen slik at barnet ikke drikker seg mett men når målet for det anbefalte væskeinntaket.

Anbefalinger for frukt og grønnsaksmengde øker med alderen. For barn i alderen 1-3 år bør inntaket være ca. 50-75 g grønnsaker og ca. 50-75 g frukt, i tillegg til poteter. Mengden bør økes frem til ca. 10 års alder, hvor anbefalingen er ca. 200 g grønnsaker og ca. 200 g frukt. Etter 10 års alder bør mengden ved god appetitt og normal vekst være ca. 600 g (300-400 g grønnsaker og 200-300 g frukt og bær), inkludert poteter.





Et faktablad produsert av Nestlé Norge A/S

For utdeling under ansvar av helse- og sykehuspersonell.

Kontakt: Tlf 800 80 730

E-post: barnemat@no.nestle.com

For mer informasjon, besøk vår hjemmeside:

www.nestlefamilynes.no



...eller skann QR-koden med
mobilen din og les mer.