



## Barn som spiser lite

Line kom med datteren sin på fire år.

**Pasient:** Hun er ikke interessert i mat. Jeg forstår rett og slett ikke hva hun lever av.

Hun strøk Kaja over håret.

**Pasient:** Du spiser jo ingenting!

Det syntes ikke å engasjere jenta. Hun var opptatt med spille bildelotto på ha morens mobiltelefon.

**Pasient:** Hun spiser hvis vi presser henne, eller hvis hun får sjokoladepålegg på <brødskiva, men ikke ellers. Hvor lenge kan hun leve uten å spise noe særlig. Kan du anbefale et kosttilskudd som vil øke matlysten hennes?

**Lege:** Dette er en bekymring og utfordring som mange foreldre opplever. Direkte farlig er det neppe at barna er bestemte i matveien, men det er naturligvis bedre for en kropp i utvikling å få variert og næringsrik mat.

**Pasient:** Ja – det er det jo vi også mener. Hun legger på seg, så på et eller annet mystisk vis, så får hun vel i seg nok kalorier.

**Lege:** Sannsynligvis gjør hun det, men du har rett i at et kosthold som først og fremst består

<brød med sjokoladepålegg ikke er optimalt.

**Pasient:** Vi kan jo ikke tvinge i henne mat, heller!

**Lege:** Foreldre til småspiste barn gjør klokt i å ståsette seg litt og servere sunn og næringsrik mat framfor å etterkomme ønsker om kjeks, godteri og lignende. Når barn spiser lite er det ekstra viktig at det de får i seg er sunt.

**Pasient:** Ja – det er jeg naturligvis enig i. Men hun vil altså ikke ha maten vi lager til henne.

Av samtalen framkom at datteren var aktiv og deltok i lek på linje med sine jevnaldrende. Høyde og vekt var også innenfor det normale. En undersøkelse av jenta avslørte heller ikke tegn til sykdom. For orden skyld bestilte jeg også en måling av hennes blodprosent og jernlagre.

**Lege:** Mye melk kan begrense appetitten. Selv om melk på mange måter er næringsrikt, tilfører den ikke alt barnet trenger. Enkelte stordrikkere av melk får i seg for lite jern og fiber og sliter derfor med lave jernlagre og forstoppelse.

**Pasient:** Hun er glad i melk. Vi har tenkt at det er

**Lege:** Hvis hun er veldig melketørst, så er det en mulighet. I så fall kan det lønne seg å erstatte noe av melken med vann.

**Pasient:** Da tror jeg vi skal gjøre det.

**Lege:** Et annet tiltak som kan være verdt å forsøke er å la henne delta i matlagingen og pådekking. Barn liker det som regel godt. Sannsynligheten for at hun vil smake på noe nytt øker hvis hun selv har bidratt under tilberedningen.

**Pasient:** Det kan være en ide! Hun er ganske huslig av seg.

**Lege:** Og hvis dere legger mat på tallerkenen hennes, er det greit å ha i mente at små porsjoner er mer appetittvekkende og overkommelige enn store. Fargerike ingredienser er ofte fristende. Det er også viktig å få spise i sitt eget tempo. Eventuelt stress og mas minsker appetitten både for store og små.

**Pasient:** Det er i grunnen hun som er mest masete ved middagsbordet. Hun vil gå fra lenge før vi andre er ferdig.

**Lege:** Slik er det hjemme hos oss også. Vi har god erfaring med å tenne stearinlys, dempe annet lys i rommet og å ha spørreleker med barna under måltidet. Det går på rundgang blant store og små å motta og å stille spørsmål. De handler gjerne om figurer på barne-tv, om årstidene, engelske fotballag og annet som engasjerer dem.

**Pasient:** Det høres hyggelig ut. Hjemme hos oss er det for tiden mest fokus på "Hello Kitty".

Kaja kikket opp på moren.

**Lege:** Det tar tid for barn å bli fortrolig med nye matvarer. Det blir de ofte ikke før de har forsøkt minst 8-10 ganger. Selv om barnet avviser noe den første gangen, kan det altså gå

**Pasient:** Men det vil hun ofte ikke....

**Lege:** Jeg forstår. Man kan jo ikke tvinge i henne mat, men det lønner seg å ikke etterkomme ønske om brødkive med sjokoladepålegg. Hvis barnet kun får anledning til å velge mellom noen sunne alternativer, så vil hun velge et eller flere av dem når hun blir sulten.

**Pasient:** Hm... Ja – det er vel sånn det er. Men finnes det noe vitaminer eller slikt som vi kan gi henne?

**Lege:** Det finnes ingen kosttilskudd som vil øke jentas appetitt. Men en teskje tran og Biovit eller tilsvarende daglig, er en ekstra sikkerhet for at hun får i seg tilstrekkelig med vitaminer.