



Gjør mat barn hyperaktive?

Betydningen av tilsetningsstoffer i maten for barns aktivitetsnivå er omstridt. En ny undersøkelse kaster spennende lys over denne problemstillingen.

Til sammen 397 barn i treårs alderen og deres foreldre deltok i studien som varte i fire uker. I denne perioden drakk barna daglig enten en væske med kunstig fargestoff og konserveringsmidler eller en væske uten tilsetningsstoffer i en uke. Etter en ukes pause fikk barna den andre væsken en tilsvarende periode.

Forskere og foreldre gjorde systematiske observasjoner av barna gjennom hele forsøksperioden. Hvilken væske barna fikk, ble holdt hemmelige både for forskerne som observerte barna og foreldrene deres mens undersøkelsen pågikk.

Foreldrene skulle etter de fire ukene angi om de mente barnet hadde fått saft med eller uten tilsetningsstoffene. Halvparten av foreldrene svarte rett, og disse foreldrene syntes barna var vesentlig mer aktive mens de fikk væsken med tilsetningsstoffer enn i perioden uten disse stoffene. Forskerne la ikke merke til noen forskjell i barnas adferd.

Undersøkelsen tyder at tilsetningsstoffer gjør noen, men ikke alle, barn vesentlig mer aktive – i hvert fall sett med foreldrenes øyne. Og at foreldrene naturlig nok er bedre til å registrere endringer i barnas adferd enn psykologer og psykiatere. Samtidig kan det bemerkes at kun halvparten av foreldrene hadde rett i sin antagelse om at barna deres hadde fått tilsetningsstoffer. Det er ikke større sannsynlighet enn å slå krone og mynt. Inntil det foreligger nye undersøkelser om betydningen av tilsetningsstoffer for barns adferd, kan det likevel være

verdt å begrense slike stoffer hos barn med spesielt høyt aktivitetsnivå.

Kilde: Archives of Diseases in Childhood 2004