



# Kostråd til barn med nedsatt appetitt og dårlig tilvekst

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

*For lavt inntak av energi og næringsstoffer i forhold til kroppens behov er den vanligste årsaken til dårlig eller manglende vekst hos barn. Dårlig appetitt og manglende vekst kan i noen tilfeller være relatert til sykdom. Kombinasjonen av høyt fysisk aktivitetsnivå og at det krever mye energi å vokse, kan også være en utfordring dersom appetitten er dårlig.*

## Næringstett kost

Ved dårlig appetitt eller behov for innhentingsvekst, er det viktig at hver matbit bidrar til at barnet får i seg så mye kalorier, protein og andre næringsstoffer som mulig (næringstett kost). Barn trenger byggesteiner i form av proteiner for å vokse. Derfor er det viktig at barnet får proteinrik mat og drikke. Gode kilder til proteiner er melk og andre meieriprodukter, kjøtt, fisk, kylling og egg.

## Helmelk fremfor lettere typer

Barn med behov for ekstra næringstett kost, bør få helmelk som inneholder mer fett og kalorier enn andre typer melk. Disse barna kan gjerne også få smakssatt melk som Biola eller sjokolademelk oftere enn barn som vokser bra. Gi gjerne melk til de fleste måltidene, men hvis barnet har en tendens til å drikke seg mett på melk, kan det være lurt å gi melk etter måltidene isteden.

Rundt 5 dl melk per dag er passe mengde i småbarnsalderen. Ett glass juice eller smoothie kan gjerne gis til ett av dagens måltider. Vann anbefales som tørstedrikk mellom måltidene.

## Tips for å sikre et ekstra næringstett kosthold

- Bruk et godt lag myk margarin, pesto og/eller majones i tillegg til et godt lag pålegg på alle brødskeer/knekkebrød.

- Skjær tynne brødskeer. Unngå for grovt brød dersom barnet strever med å spise nok, et mellomgrovt brød kan være enklere å få i seg.
- Pålegg som inneholder mye umettet fett slik som kaviarmix, fet fisk av alle slag (makrell i tomat, sild, laks), avokado, oliventapenade og peanøttsmør kan gjerne velges. Bruk gjerne også proteinrike pålegg som ost (helfete), kjøttpålegg, leverpostei, omelett, speilegg, eller kokt egg. Sprett prim er tilsatt ekstra jern og er derfor et godt valg. Sjokoladepålegg er et alternativ som kan hjelpe noen barn til å spise mer, og kan derfor brukes i mer utstrakt grad enn det man ellers anbefaler dersom de andre påleggsalternativene fungerer dårlig.
- Bruk helfete oster, yoghurt, rømme, fløte, melk og egg i matlaging. Dette er med på å øke inntaket av energi og nyttige proteiner.
- Bruk gjerne vegetabiliske oljer (rapsolje, olivenolje), myke plantemargariner og flytende margarin i matlaging. Til berikning av grøt/middag anbefales gjerne flytende margarin da det ofte gir bedre smak enn olje. Bruk smeltet margarin eller saus til poteter eller pasta. Sauser kan gjerne tilsettes en fløteskvett eller eggeplomme, og tomatsaus kan tilsettes ekstra matolje. Oljer egnes bra til middagsretter (ris, pasta (1 teskje ekstra per 1 dl matvare) og i yoghurt/middagsglass for barn (1 ts pr beger). Velg en smaksnøytral olje når den skal blandes i maten.
- Server gjerne dessert daglig. Fruktkompott med fløtesaus, sjokoladepudding med vaniljesaus, fruktsalat med sjokoladebiter/

hakkede nøtter med vaniljesaus/is/vaniljekesam/krem eller en ispinne er noen forslag.

- Unngå egne frukt- og grønnsaksmåltider da det gir for lite energi. Gi heller dette sammen med mer næringsrik mat. Avocado er imidlertid et fint mellommåltid.

### Måltidsrutiner

For småspiste barn, er det spesielt viktig med hyppige måltider og gode måltidsrutiner. Server måltider cirka hver tredje time gjennom dagen. Avslutt måltidet mens det fremdeles er hyggelig selv om barnet ikke har spist opp alt som er på tallerkenen.

Det er sjeldent positivt å bruke for mye av dagen til å få spist opp, det kan skape et mer negativt forhold til spising og barn skal ha tid til andre aktiviteter også. Cirka en halv time per måltid er oftest nok. Det anbefales at barnet spiser når det sitter ved bordet i egen stol og at det spiser maten selv når det er stort nok til det. Tving aldri barnet til å spise da det kun virker mot sin hensikt.

### Kosttilskudd

Dersom barnet spiser veldig lite over lengre tid eller spiser svært ensidig, er det ofte nødvendig å gi multivitamin- og mineraltilskudd. Alle barn anbefales å ta vitamin D tilskudd daglig, gjerne i form av 1 barneskje tran eller 1 spiseskje flytende multivitaminer. Fordelen med tran, er at det også inneholder de gunstige omega-3 fettsyrene. Alternativt kan man gi barnet en t-skje tran, og en t-skje flytende multivitaminer.

### Akutt sykdom

Dersom barnet er kortvarig akutt sykt med oppkast eller diare går vekten ofte ned. Små barn blir lett uttørket, og det er viktig å sørge for at de får i seg nok væske. Gi små mengder væske hyppig, gjerne med teskje eller små slurker fra flaske eller glass.

Når barnet er akutt syk anbefales drikke med energi som f.eks svak sukkerholdig saft, supper, en blanding mellom farris og brus/epeljuice/saft eller egne rehydreringsløsninger fra apoteket. Ved feber er ofte appetitten også dårlig og drikke er ekstra viktig. Tilby gjerne mat/drikke cirka 30 minutter etter febernedsettende medisin er gitt, da er formen gjerne bedre. Hvis barnet ikke får i

seg mat, men synes det er greit å drikke, kan det være lurt å tilby næringsdrikker.

### Kronisk sykdom

Barn med sykdom som varer over tid, har ofte problemer med appetitten og veksten. Dette kan være reelt vekttap, for lav vektøkning eller unormalt lav lengdevekst. Dette kan være relatert til sykdommen i seg selv, behandlingen eller bivirkningene av behandlingen.

I slike tilfeller kan det i tillegg til kostrådene over være aktuelt å benytte næringsdrikker eller andre næringstilskudd fra apoteket. Det finnes produkter som er spesielt tilpasset små barn, og disse bør velges frem til skolealder. Etter det står man mer fritt til å velge blant andre fullverdige produkter.

Næringsdrikker kan bidra til at næringsinntaket hos småspiste barn økes. Det er ofte enklere å drikke enn å spise når man ikke er frisk. Næringsdrikker kan i noen tilfeller fås på blå resept og utgifter refunderes fra Helfo etter søknad fra lege (spesialist).

Kliniske ernæringsfysiologer kan gi individuelle råd om bruk av næringsdrikker og kostholdsbehandling til barn som trenger spesielle dietter. I visse tilfeller vil barnet trenge ernæring via en sonde til magen eller intravenøs ernæring i blodet. Dersom det er for vanskelig for barnet å få i seg nok næring selv er disse hjelpemidlene gode å ha.

### Spiseproblemer

Dersom barnet har spiseproblemer i den forstand at det strever med tygging, svelging, spisevegring eller lignende krever det spesielle tiltak og man bør få individuell vurdering. For eksempel vil riktig konsistens på mat/drikke være avgjørende for at noen barn skal klare å få spist nok.



*Rømme gir både energi og næring. Foto: Bård Ek, Opplysningskontoret for meieriprodukter (Melk.no).*