



Ráðleggingar til neytenda og heilbrigðisstarfsfólks í kjölfar niðurstaðna sænskrar rannsóknar á þungmálmum og steinefnum í barnamat.

Fyrr á þessu ári birti Matvælastofnun [frétt](#) með [niðurstöðum sænskrar rannsóknar](#) á þungmálmum (blýi, arseni og kadmíni) og steinefnum (járni, kopar, mangani) í barnamat. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að arsen finnst aðallega í hrísgrjónum og vörum framleiddum úr þeim, t.d. hrísgrjónagrautum og -drykkjum. Arseninnihald er óháð því hvort hrísgrjónin eru úr lífrænni ræktun eða ekki. Jafnframt kom í ljós í rannsókninni að í hluta sýnanna fundust einnig aðrir þungmálmur og í vörum fyrir börn með sérstakar næringarþarfir (þ.e. matvæli til nota í sérstökum lækisfræðilegum tilgangi) var hluti sýnanna með of mikið magn af mangani. Á grundvelli niðurstaðnanna ráðleggur sænska matvælastofnunin að börnum yngri en 6 ára séu ekki gefnir hrísgrjónadrykkir vegna arsenmagns í þessum drykkjum. Áfram er lögð áhersla á fjölbreytt mataræði ung- og smábarna og einnig bent á mikilvægi þess að foreldrar breyti reglulega til í vali á korngrautum.

Markmið ráðlegginganna er að vernda börn yngri en 6 ára fyrir skaðlegum áhrifum arsens og annarra þungmálma enda eru ung- eða smábörn viðkvæmur hópur vegna þess hve létt þau eru (ávallt er miðað við grömm þungmálma á kg líkamspýngdar). Sænska áhættumatið miðast við börn sem drekka hrísgrjónadrykk í stað kúamjólkur daglega. Þannig fá börn sem vega minna en 20 kg (u.þ.b. 5–6 ára) og drekka daglega um 500 ml af hrísgrjónadrykk það mikið magn arsens að það getur haft neikvæð áhrif á heilsu þeirra. Sérstaklega þykir mikilvægt að benda á þessa hættu þar sem hrísgrjónadrykkja getur verið neytt í stað mjólkur alla barnæskuna, t.d. hjá börnum sem eru með mjólkurofnæmi.

Allar hrísgrjónavörur sem skoðaðar voru í sænsku rannsókninni innihéldu arsen, þó í mismiklu magni. Aðrar rannsóknir hafa sýnt svipaðar niðurstöður, en það ber að nefna að í sænsku rannsókninni voru skoðaðar hrísgrjónavörur jafnt frá evrópskum framleiðendum og frá öðrum heimshlutum.

Matvælastofnun og Embætti landlæknis töldu mikilvægt að kanna málið frekar til að skoða hvort hægt væri að taka sænsku ráðleggingarnar einnig upp á Ísland. Í kjölfarið var fulltrúum frá Næringarstofu Landspítala, Embætti landlæknis, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands boðið til umræðu um ráðleggingar til

Íslenskra neytenda. Hópurinn komst að þeirri niðurstöðu að ráðleggingar sænsku matvælastofnunarinnar eigi einnig við hér á landi og eru því eftirfarandi ráðleggingar gefnar til foreldra ungra barna.

Ráðleggingar til neytenda:

- Foreldrum er ráðlagt að tryggja fjölbreytni í vali á ungbarnagrautum með því að velja grauta úr mismunandi korntegundum og breyta til á milli vörumerkja. Ekki er þörf á að útiloka grauta úr hrísmjöli en einnig ætti að velja grauta úr t.d. maís, hirsí eða bókhveiti sem fyrsta graut. Eftir sex mánaða aldur má byrja að gefa grauta úr höfrum, byggi, hveiti eða rúgi.
- Foreldrum er ráðlagt að gefa ekki börnum undir sex ára aldri drykki úr hrísgrjónum, t.d. hrísgrjónadrykk (e. *rice drink*) vegna arseninnihalds þeirra.
- Foreldrum er ráðlagt að gefa þeim börnum undir 6 ára sem fá drykki úr jurtaríkinu ekki alltaf sams konar drykk heldur breyta á milli tegunda og vörumerkja. Hér er átt við drykki úr höfrum, byggi, soja og fleiru. Rétt er að benda á að slíkir drykkir henta ekki börnum undir tveggja ára aldri, heldur á frekar að gefa þeim sérstakar ungbarnablöndur.

Sérstaklega ber að nefna að ef grunur leikur á að ung- eða smábarn sé með mjólkurofnæmi er foreldrum bent á að hafa samband við ung- og smábarnavernd sem vísa ætti þeim til næringarráðgjafa á sviði fæðuofnæmis áður en farið er að taka út matvæli. Börn á þessum aldri eru viðkvæmur hópur og eru mjólkurvörur mikilvæg uppspretta orku- og annarra næringarefna. Því er mikilvægt að fara yfir með næringarráðgjafa hvað kemur í staðinn ef mjólkurvörur eru teknar út.

Vörur fyrir börn með sérstakar næringarþarfir

Starfsfólki sjúkrastofnana, sem annast börn með sérstakar næringarþarfir, vegna t.d. ofnæmis, vannæringar eða fenyktonuríu (PKU), er bent á að velja vörur með lágu manganinnihaldi þar sem sum sýnin mældust með of háu slíku gildi. Einnig er foreldrum barna sem nærast á slíkum vörum bent á að snúa sér til næringarráðgjafa eða læknis til að fá nánari upplýsingar og ráð.

Ítarefni:

[Skýrsla](#) sænsku matvælastofnunarinnar (SLV).

[Algengar spurningar og svör](#) á ensku hjá sænsku matvælastofnuninni (SLV).

[Bresk rannsókn](#) á arseninnihaldi 60 hrísgrjónadrykkja, mörg vörumerki og bragðtegundir.

[Vísindaálit EFSA](#) (Matvælaöryggisstofnun Evrópu) um arsen í matvælum frá 2009.

Ítarefni um næringu ungbarna og ráðleggingar til dagforeldra og starfsfólks ungbarnaleikskóla er að finna á heimasíðu Embættis landlæknis:

[Næring ungbarna](#)

[Ráðleggingar til dagforeldra og starfsfólks ungbarnaleikskóla](#)

Nánari upplýsingar veita:

Hjá Matvælastofnun:

Zulema Sullca Porta, zulema.porta@mast.is

Ingibjörg Jónsdóttir, ingibjorg.jonsdottir@mast.is

Hjá Embætti landlæknis:

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, holmfridur@landlaeknir.is

Elva Gísladóttir, elva@landlaeknir.is

Dagsetning skjals: 23. maí 2013

Útgefendur: Matvælastofnun og Embætti landlæknis.