



Morgenmadvalg – konsekvenser for helbredet

Statens husholdningsråd kørte i 1980'erne en kampagne under mottoet "Du bliver hvad du spiser". Dette projekt vil klarlægge, om dette også gælder for valget af morgenmad.

Overvægt og fedme er blevet et udbredt samfundsproblem, der har negative følgevirkninger for både det enkelte individ, sundhedsvæsenet og samfundsøkonomien. Forudsætningen for en vægtstigning er, at energiindtaget er højere end energiforbruget. Alligevel viser observationsstudier, at sandsynligheden for at være overvægtig er højere, hvis du ikke spiser morgenmad. Dette forklares med, at morgenmadsspisere synes at være mere tilbøjelige til at være mere fysisk aktive i løbet af dagen. En anden potentiel forklaring er, at morgenmaden har en positiv effekt på reguleringen af energiindtaget resten af dagen. Endelig kan årsagen være, at morgenmadsspisere generelt har

en mere hensigtsmæssig sundhedsadfærd. Uanset forklaring skal det bemærkes, at en tredjedel af de unge kvinder jævnligt springer morgenmaden over, og at andelen har været stigende de sidste ti år. En tidlig indsats for denne målgruppe er vigtig, da der ellers vil være stor risiko for, at overvægten og dertilhørende forhøjet morbiditet og mortalitetsrisiko bringes med videre ind i voksenlivet.

Protein giver mæthed

Når man tester betydningen af morgenmad i kliniske studier, hvor forsøgspersonerne via lodtrækning er blevet fordelt i grupper, der enten skal eller ikke skal spise morgenmad over en periode, er re-



AF METTE HANSEN, LEKTOR,
INSTITUT FOR FOLKESUNDHED,
AARHUS UNIVERSITET

Projektinfo

Titel: Morgenmad til unge kvinder – 'Ny-Start'

Projektleder: Mette Hansen, lektor, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

Deltagere: post doc Line Barner Dalgaard (daglig projektleder), Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, professor Hanne Christine Bertram, Institut for Fødevarer, Aarhus Universitet, seniorforskere Katrine L Bøgh og Martin L. Bahl, DTU Fødevarerinstitution

Projektperiode: August 2020 – August 2022

Hovedformål: At undersøge, hvilken indflydelse indtagelse af to forskellige typer morgenmad med samme energiindhold har på krop og helbred i en gruppe af 100 overvægtige, unge kvinder over 12 uger.

Finansiering: Projektet er støttet af Mejeribrugets ForskningsFond og Helsefonden. Skyr-produktet leveres af Arla Foods amba.

Læs mere om projektet på <https://ph.au.dk/nystart/>

MEJERIBRUGETS FORSKNINGSFOND

Resume

Formålet er at undersøge, hvilken indflydelse indtagelse af to forskellige typer morgenmad med samme energiindhold har på krop og helbred i en gruppe af 100 overvægtige unge kvinder over 12 uger. Morgenmaden kommer til at bestå af enten skyr med havregryn eller brød med marmelade og juice.

Hypotesen er, at indtagelse af en proteinrig morgenmad med skyr hver dag i 12 uger vil have en gavnlig indvirkning på helbredsprofilen sammenlignet med indtagelse af en kulhydratrig morgenmad.

sultaterne mere tvetydige. En årsag til dette kan være, at den positive effekt af morgenmad afhænger af, hvad du spiser til morgenmad. Der mangler dog viden til at underbygge sidstnævnte påstand.

En proteinrig kost mindsker risikoen for vægtstigning. Samtidigt tyder forskning på, at måltider med minimum 30 g protein giver en større mæthed sammenlignet med måltider med et lavere proteinindhold trods samme energiindhold. Det er også vist, at et højt calciumindhold har positiv effekt på vægtregulering, ligesom fermenterede mælkeprodukter indeholdende probiotiske bakterier har en positiv påvirkning på tarmens mikroflorasammensætning og andre helbredsparametre. Dette skal ses i lyset af, at der er rapporteret en sammenhæng mellem tarmens mikroflora og overvægt. Et fermenteret mælkeprodukt som 'skyr' vil derfor potentielt både have en gavnlig effekt på vægtregulering og øvrige helbredsparametre i kraft af højt indhold af både protein, calcium og probiotika. Dog mangler der længerevarende interventionsstudier, som undersøger om denne type morgenmad har en positiv effekt på vægtreguleringen og helbredet i overvægtige kvinder.

Projektets formål og hypotese

Vi ønsker at undersøge, hvilken indflydelse to forskellige typer morgenmad med samme energiindhold har på krop og helbred. I projektet har vi brug for 100 overvægtige, utrænede kvinder i alderen 18 til 30 år, som ved loktrækning bliver fordelt i to grupper, der skal spise morgenmad A eller B i 12 uger. Morgenmad A indeholder skyr og havregryn, men morgenmad B består af fuldkornsbrød, marmelade og juice. Morgenmad A og B indeholder den samme mængde energi (kilojoule) og har samme energitæthed (kilojoule/gram). Morgenmaden udleveres gratis til forsøgsdeltagerne. Morgenmaden skal spises senest 2 timer efter, at forsøgsdeltagerne er stået op.

Før, under og efter forsøgsperioden foretages en række målinger. Der måles højde, vægt, taljeomkreds samt kropssammensætning ved en DXA-scanning. Der indsamles urin-, afførings-, og blodprøver for at undersøge helbredsparametre som f.eks. kolesteroltal, samt laves glukosebelastningstest (blodsukkerstigning efter indtagelse af 75 g kulhydrat). Yderligere skal der løbende udfyldes spørgeskemaer og kostregistreres undervejs i forløbet.

Forsøget er anmeldt via Universitets fællesanmeldelse til Datatilsynet og er godkendt af Region Midtjyllands Videnskabetiske Komité (projekt-ID: 1-10-72-220-19).

Hvad kan det bruges til?

Hypotesen er, at den proteinrige morgenmad med skyr vil have en positiv indflydelse på helbredsparametrene sammenlignet med kontrolmorgenmaden. Resultaterne fra forskningsprojektet kan lede til nye ernæringsanbefalinger, der kan gavne den enkelte såvel som påvirke samfunds- og sundhedsøkonomien. En tidlig indsats for dette projekts målgruppe – overvægtige unge kvinder – er vigtig, da der ellers vil være stor risiko for, at overvægten og dertilhørende forhøjet morbiditet og mortalitetsrisiko bringes med videre ind i voksenlivet. ●