

# Ernærings-ABC'en

Louise Kirstine Sinding og Vibeke Gram Mortensen

Danmarks Ambassade i Italien

Den multilateralafdeling

Rom, januar 2016

## Indholdsfortegnelse

Fødevarerikkerhed .....	2
IPC .....	2
Sult.....	3
Undervægt.....	3
Underernæring .....	3
Akut underernæring .....	3
MAM og SAM .....	3
Fejlernæring .....	3
Kronisk fejlernæring.....	4
Væksthæmning .....	4
Amning, fuld .....	4
Skjult sult.....	4
Overvægtig.....	4
Fedme.....	4
Referencer .....	5

**Fødevarerikkerhed** – beskriver, at et individ eller en befolkning har nok mad hele tiden til at sammensætte og indtage en nærende kost. Det danske begreb dækker midlertidigt over de to engelske begreber ”food security” og ”food safety”. I humanitær- og udviklingsammenhæng er fokus på ”food security”. Begrebet ”fødevarerikring” (Surhs) er under indførelse på dansk, som oversættelse af ”food security”.

Antonym: fødevarerisikkerhed

Fødevarerisikkerhed indebærer fire koncepter (EU, 2015):

1. **Fødevarer forsyning** (availability of food) – opnås når et individ eller en befolkning, kan finde tilstrækkelig mad af passende kvalitet og mængde i nærområdet, på hylderne i købmanden, dyrket på egne marker, have eller vha. fødevarerassistance eller gaver. Dvs. dette skyldes fysiske forhold.
2. **Fødevarer tilgængelighed** (access to food) – opnås når et individ eller en befolkning, har råd til at købe tilstrækkeligt af sunde fødevarer. Fødevarer tilgængeligheden er sikret når alle i lokalsamfundet, husstanden og individer har nok ressourcer, til at få tilstrækkelig næringsrig kost fra hjemmeproduktion, lagerholdning, køb, gaver, lån, byttehandler eller fødevarerassistance.
3. **Udnyttelse af fødevarer** (utilization of food) – betyder, at et individ/befolkning formår at optage energi og ernæring fra maden, til at leve et sundt liv. Rigtig håndtering af børnemad, en tilstrækkelig energirig og ernæringsrig kost, rent drikkevand, ordentlig sanitet, viden om: fødevarerlagring og produktion, generel sundhed og elementær ernæring, er nødvendige for at opnå ordentlig udnyttelse af fødevarer.
4. **Stabilitet** (stability) - opnås ved både fødevarer tilgængelighed og -forsyning. For at et individ eller en befolkning kan beskrives som fødevarerisikker, skal det have adgang til mad hele tiden og må ikke være i fare for at blive fødevarerisikre, som konsekvens af chok f.eks. ved tørke eller oversvømmelser eller tilbagevendende hændelser, så som årstids-mad-mangel. Hvis en husstand er fødevarerisikre på ét tidspunkt, men ikke på et andet tidspunkt, grundet vekslende adgang og tilgængelighed, betegnes de som fødevarerisikre.

**IPC** – står for ”Integrated Food Security Phase Classification” (FAO, 2016). Klassifikationen bruges til at vurdere fødevarerisikkerheden i et område. IPC målinger er baggrund for de humanitære fødevarerisikkerhedsindsatser, der udføres af FN og humanitære organisationer. Vurderingen bygger på en analyse af fødevarerisikkerheden, ernæringsituationen og eksistensgrundlaget for den berørte gruppe/befolkning.

IPC har 5 faser:

- 1 None/minimal (ingen/minimal: generelt fødevareresikre),
- 2 Stressed (presset: grænser til fødevareresikre),
- 3 Crisis (akut fødevarer- og levebrødskrise),
- 4 Emergency (humanitær nødsituation),
- 5 Humanitarian Catastrophe/Famine (humanitærkatastrofe/hungersnød).

**Sult** – betegner kroppens signal om, at den mangler energi (kalorier) og har brug for at spise. Sult kan føre til fejl- og underernæring (WFP, Fakta om sult, 2016).

**Undervægt** – måles ved at sammenligne et barns vægt i forhold til alder, i relation til befolkninger med velernærede og sunde børn. Det vurderes, at 3,7 millioner dødsfald blandt børn under fem år, er forbundet med undervægt hos enten barnet eller moderen (WFP, Fakta om sult, 2016).

**Underernæring** - betegner den tilstand hos mennesker, hvis fødevarerindtag ikke dækkes af tilstrækkelig med kalorier (energi) til at opfylde de basale fysiologiske behov (WFP, Fakta om sult, 2016).

**Akut underernæring (udmagring)** - betegner en pludselig og alvorlig proces, som har ført til et betydeligt vægttab, som regel forbundet med sult og/eller sygdom. Akut underernæring måles ved at sammenligne et barns vægt i forhold til højde, i forhold til befolkninger med velernærede og sunde børn. Målingen bruges ofte til at vurdere hvor alvorlig fødevareresikkerhedssituationen er, fordi der er en stærk sammenhæng mellem akut underernæring og dødelighed (WFP, 2012).

**MAM og SAM** – er indikatorer på akut under- og fejlnæring og bestemmes ved at tage overarmsmålinger på børn mellem 6-59 måneder. Et barn som lider af Moderat Akut Underernæring (MAM) har 3-4 gange større risiko for at dø, end et barn som har fået den rette ernæring. Dette skyldes, at et barn konstateret med MAM, er ekstra sårbart overfor infektioner og yderligere forværring af ernæringstilstanden. Et barn som lider af Alvorlig Akut Underernæring (SAM) har 9 gange større risiko for at dø, sammenlignet med et barn som er velernæret (UNICEF, 2012, s. 9-11).

**Fejlnæring** - defineres som en tilstand hvor kroppens fysik er svækket i sådan en grad, at den ikke længere kan udvikle sig og opretholde de naturlige funktioner, såsom at indlære, udføre fysisk arbejde, gennemføre en graviditet, amme eller modstå og komme sig hurtigt efter sygdomme.

Fejlnæring kan opstå selv ved indtag af den rette kaloriemængde, men som følge af en kost der ikke indeholder den rette sammensætning af protein, kulhydrater, fedt, væske, vitaminer og mineraler. Fejlnæring dækker over mange tilstande, lige fra det at være faretruende tynd

([undervægtig](#)), forholdet mellem højde og alder ([væksthæmning](#)), og/eller mangel på vitaminer og mineraler ([skjult sult](#)), til at være overvægtig ([fedme](#)) (WFP, Humanernæring, 2016).

**Kronisk fejlernæring** – betegner fejlernæring, som har stået på over en længere periode og som resulterer i væksthæmning hos børn og [skjult sult](#) hos voksne. Kronisk fejlernæring opstår oftest i situationer med længerevarende fødevareusikkerhed.

**Væksthæmning (stunting)** - er en indikator for kronisk under/fejlernæring; og betegner lav-af-alder, som udregnes ved at sammenligne et barns højde i forhold til alder, i forhold til befolkninger med velernærede og sunde børn (WFP, Fakta om sult, 2016). Selvom kronisk underernæring eller ”stunting”, ikke er direkte forbundet med større risiko for dødsfald, har børn med kronisk underernæring større risiko for få kroniske sygdomme, så som diabetes II og hjertekarsygdomme senere i livet (UNICEF, Stunting).

**Amning, fuld** – betegner at et barn bliver ernæret udelukkende af modermælk i sine første 6 måneder. Modermælken er en livsline, til starten på et godt helbred. Modermælk giver barnet det immunforsvar, som det endnu ikke selv har opbygget og sikre på denne måde en korrekt ernæring (Sundhedsstyrelsen, 2013). WHO anbefaler amning i minimum 6 måneder fra fødslen og gerne indtil barnet når 3 års alderen (UNICEF, 2012, s. 8).

**Skjult sult (Hidden hunger)** – betegner en tilstand med utilstrækkeligt indtag af mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler) som kan resulterer i eksempelvis blodmangel (anæmi), jodmangel (struma) eller vitamin A mangel (Xerophthalmia), der kan føre til blindhed og forhøjet risiko for sygdomme og død som følge af infektioner.

**Overvægtig** – defineres som indtag af for meget eller for kalorierholdig mad. Overvægt fremkommer som følge af overernæring eller fejlernæring. Overvægt opstår ved en energiubalance mellem indtag af kalorier (mad) og fysisk aktivitet. Overvægt udregnes ved en måling af vægt i forhold til højde og betegnes ved en BMI på over 25.

$$\text{BMI} = \frac{\text{vægt (kg)}}{(\text{højde (m)})^2}$$

**Fedme** – defineres på samme måde som overvægt. Fedme betegner en BMI på over 30. Fedme (og overvægt) kan være en årsag til udvikling af livstilssygdomme, så som diabetes II og hjertekarsygdomme.

## Referencer

- EU. (2015). *Food security multi-layered concept covering availability access use*. Retrieved from europa.eu: <https://europa.eu/eyd2015/da/eu-european-parliament/posts/food-security-multi-layered-concept-covering-availability-access-use>
- FAO. (2016). *IPC classification*. Retrieved January 22, 2016, from [ipcinfo.org: http://www.ipcinfo.org/ipcinfo-about/what-is-the-added-value-of-ipc/en/](http://www.ipcinfo.org/ipcinfo-about/what-is-the-added-value-of-ipc/en/)
- Sundhedsstyrelsen. ( 2013). *Amning – en håndbog for sundhedspersonale*.
- Surhs. (n.d.). *Hvad Er 'Fødevarerikring' - Er Det Et Relevant Begreb I Danmark?*
- UNICEF. (2012). *NUTRITION GLOSSARY - A resource for communicators*. Division of Communication.
- UNICEF. (n.d.). *Stunting*. Retrieved January 22, 2016, from [unicef.in: http://unicef.in/Whatwedo/10/Stunting](http://unicef.in/Whatwedo/10/Stunting)
- WFP. (2012). *Handler det ikke bare om at få mad nok?* Retrieved January 22, 2016, from [da.wfp.org: http://da.wfp.org/news/news-release/handler-det-ikke-bare-om-f%C3%A5-mad-nok](http://da.wfp.org/news/news-release/handler-det-ikke-bare-om-f%C3%A5-mad-nok)
- WFP. (2016). *Fakta om sult*. Retrieved January 22, 2016, from [da.wfp.org: http://da.wfp.org/sult/fakta-om-sult](http://da.wfp.org/sult/fakta-om-sult)
- WFP. (2016). *Humanernæring*. Retrieved January 22, 2016, from [da.wfp.org: http://da.wfp.org/sult/human-ern%C3%A6ring/human-ern%C3%A6ring](http://da.wfp.org/sult/human-ern%C3%A6ring/human-ern%C3%A6ring)