

Tv-tittande gör att barn dricker mer läsk och ökar i vikt

Mer tid framför tv:n och datorn kan både leda till att barn dricker mer söta drycker och leda till ett högre BMI och fetma. Det är slutsatserna i en ny studie av 11 000 2-9-åringar i åtta europeiska länder.

Studien är en del av det europeiska forskningsprojektet IDEFICS (Identification and prevention of dietary and lifestyle-induced health effects in children and infants) som undersöker kost, livsstil och sociala faktorer som påverkar fetma hos 2-9-åringar i Sverige, Cypern, Italien, Spanien, Belgien, Tyskland, Ungern och Estland, mellan 2007 och 2010. Föräldrar fick svara på frågor om sina barns tv-tittande, skärmvanor, konsumtion av söta drycker samt barnens längd, vikt och midjemått.

De barn som tittade mycket på tv när studien startade, hade två år senare också ett högre BMI, ett större midjemått i proportion till längden och de drack mer söta drycker. För varje ytterligare timma som ett barn tillbringade framför tv:n, så ökade sannolikheten med 26 procent att tillhöra gruppen som ökade mest i midjemått och med 22 procent att tillhöra gruppen med den största ökningen av BMI. Sannolikheten att dricka mer söta drycker ökade med 19 procent för varje extra timme tv-tittande per dag.

Enligt studien verkar tv-tittandet ha en större effekt än annan skärmtid och resultaten tyder på att tv-tittande fortfarande utgör en stor del av den tid barn tillbringar framför olika bildskärmar.

IDEFICS-studien finansieras av EU:s sjätte ramprogram. Artikeln *Young children's screen activities, sweet drink consumption and anthropometry: Results from a prospective European study*, kommer att publiceras i European Journal of Clinical Nutrition.

Forskningen inom ramen för IDEFICS fortsätter med den EU-finansierade I Family-studien, som tittar närmare på vilka faktorer som ligger bakom valet av mat, livsstil och hälsa hos europeiska barn, ungdomar och deras föräldrar mellan 2012 och 2017.

Mer information om studien:

Steingerdur Olafsdottir, stina.olafsdottir@ped.gu.se

Christina Berg, christina.berg@ped.gu.se

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet

Gabriele Eiben, gabriele.eiben@medfak.gu.se

Lauren Lissner, lauren.lissner@medfak.gu.se

Avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa, Göteborgs Universitet