

# Matusikkerhet – fysiske og psykiske konsekvenser

**Sigrun Henjum**  
Professor og klinisk ernæringsfysiolog  
OsloMet



# Hvorfor er mat så viktig?



# Mat – en grunnleggende menneskerettighet

Retten til mat er nedfelt i FNs konvensjon om økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter.

*«Når ethvert menneske, alene eller sammen med andre, til enhver tid, har fysisk og økonomisk tilgang på tilstrekkelig mat eller midler til å oppnå dette» (Generell kommentar 12, 1999)*



# Fullgod mat – en menneskerettighet



# 10 matvaregrupper



**1. All starchy staple foods**

**2. Beans and peas**

**3. Nuts and seeds**

**4. Dairy**

**5. Flesh foods**

**6. Eggs**

**7. Vitamin A-rich dark green leafy vegetables**

**8. Other vitamin A-rich vegetables and fruits**

**9. Other vegetables**

**10. Other fruits**

**VIKTIG Å HA  
MAT FRA  
MINST 5  
GRUPPER**

# Asylsøkere noen få matvarer



**Spist fra 4 av 10 matvaregrupper**

<b>12:00</b>	<b>Water</b>	
<b>12:30</b>		<b>Tuna fish</b>
		<b>Tomato sauce</b>
		<b>Banana</b>
		<b>Grain bread</b>
<b>16:00</b>	<b>Coffee</b>	
		<b>Clementine</b>
<b>17:00</b>	<b>Water</b>	
		<b>Apple</b>
<b>23:00</b>		<b>Clementine</b>
		<b>Banana</b>

<b>10:00</b>	<b>Tea</b>	
		<b>Lentil stew</b>
		<b>Injera</b>
<b>14:00</b>		<b>Lentil stew</b>
		<b>Injera</b>
<b>21:00</b>	<b>Coffee</b>	
		<b>Potato</b>
		<b>Injera</b>

**Eksempler på kosthold en tilfeldig dag**

<b>11:30</b>		<b>Brown bread</b>
		<b>Cheese</b>
<b>16:00</b>		<b>Brown bread</b>
		<b>Beans</b>
<b>22:00</b>		<b>Banana</b>
		<b>Apple</b>

<b>12:00</b>	<b>Water</b>	
<b>12:30</b>		<b>Tuna fish</b>
		<b>Tomato sauce</b>
		<b>Banana</b>
		<b>Grain bread</b>
<b>16:00</b>	<b>Coffee</b>	
		<b>Clementine</b>
<b>17:00</b>	<b>Water</b>	
		<b>Apple</b>
<b>23:00</b>		<b>Clementine</b>

**2 gjennomsnittlig måltider per dag**

<b>10:00</b>	<b>Tea</b>	
		<b>Lentil stew</b>
<b>14:00</b>		
<b>21:00</b>	<b>Coffee</b>	
		<b>Injera</b>

**35% første måltid etter kl. 11**

<b>11:30</b>		<b>Brown bread</b>
		<b>Cheese</b>
<b>16:00</b>		<b>Brown bread</b>
		<b>Beans</b>
<b>22:00</b>		<b>Banana</b>
		<b>Apple</b>



# Kosthold på asylmottak: begrenset variasjon

*Et alvorlig brudd på retten til mat, helse og fullgod ernæring*

Jeg føler at jeg spiser ris 24 timer per dag, syv dager i uken

«Mot slutten av måneden, når vi begynner å gå tom for penger, spiser jeg mye bulgur. Bulgur med egg, tomater og krydder. Bulgur med tomater and krydder. Eller bare bulgur med krydder.»

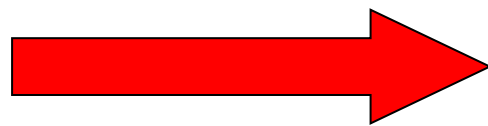
”Vi kan ikke alltid kjøpe det vi vil. Ost og kjøtt har vi ikke alltid råd til, fordi det er dyrt

# Fysisk og psykisk helse er knyttet til matusikkerhet



# Fysisk helse – konsekvenser matusikkerhet


- Svekket immunsystem
- Nedsatt arbeidskapasitet og produktivitet
- Redusert skoleprestasjon
- Økt risiko for overvekt og kroniske sykdommer
- Redusert mental utvikling

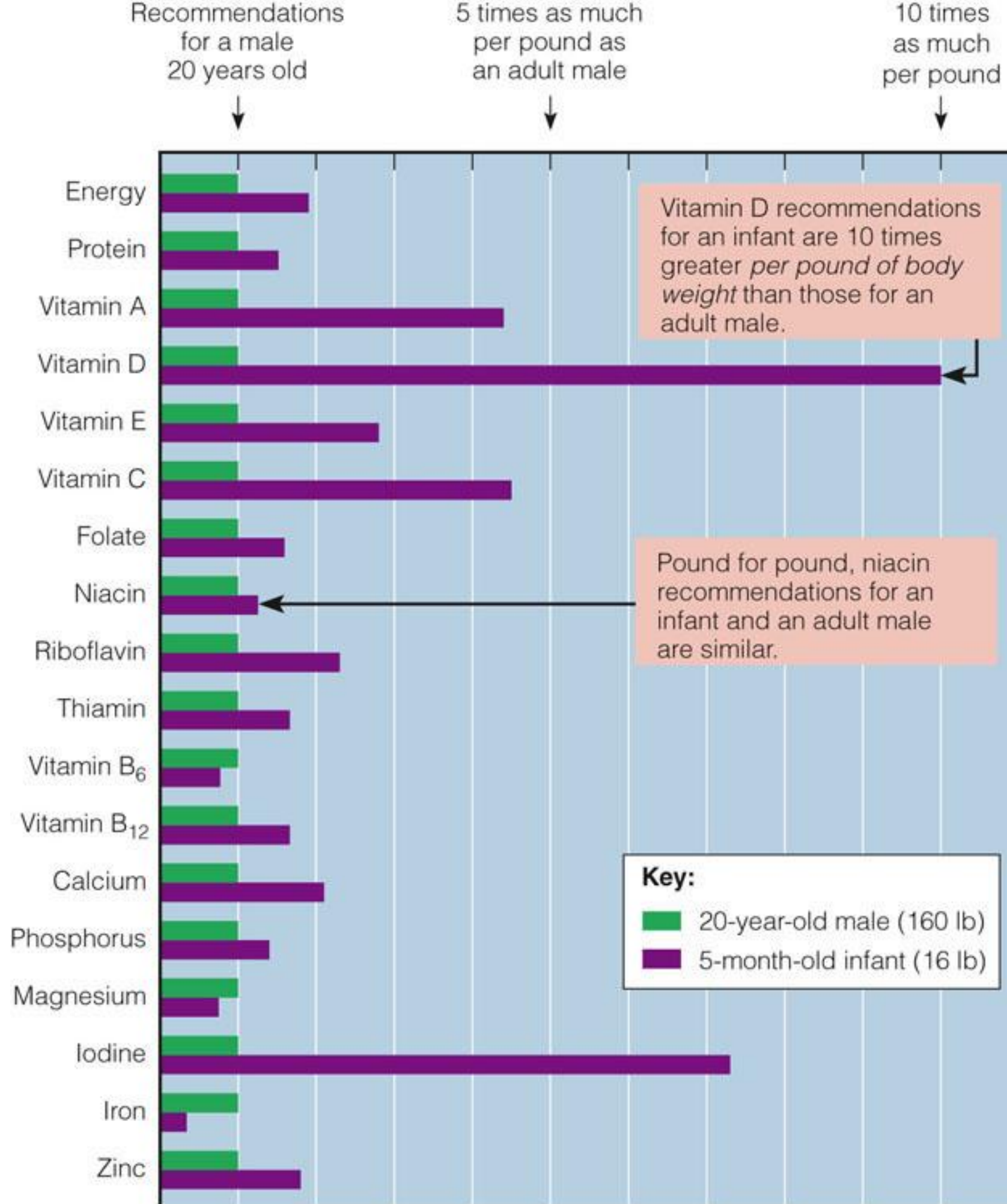


Redusert potensial

# Konsekvenser for barnet - magekapasitet

BABY'S AGE	1–2 days	3–6 days	1 week–6 months	6 months–1 year	Adult
TUMMY CAPACITY	Size of a cooked chickpea	Size of a grape	Size of a strawberry	Size of a grapefruit	Small Cantaloupe
	7-13 ml	1-2 oz	2-3 oz	3 oz - 2 cups	4 cups (1 quart)

A visual comparison of stomach capacity for different ages, showing a chickpea, a grape, a strawberry, a grapefruit, and a cantaloupe melon. The items are arranged from left to right, corresponding to the age groups in the table above. The chickpea is the smallest, followed by the grape, the strawberry, the grapefruit, and the cantaloupe melon is the largest.

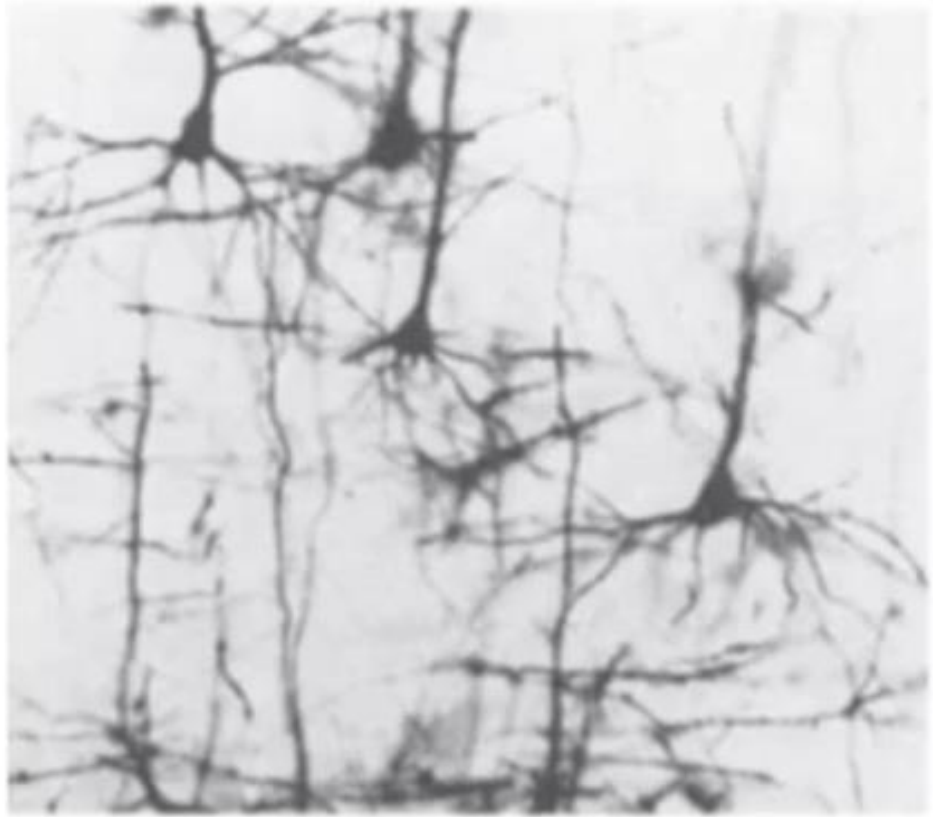


72 kg  
7.2 kg

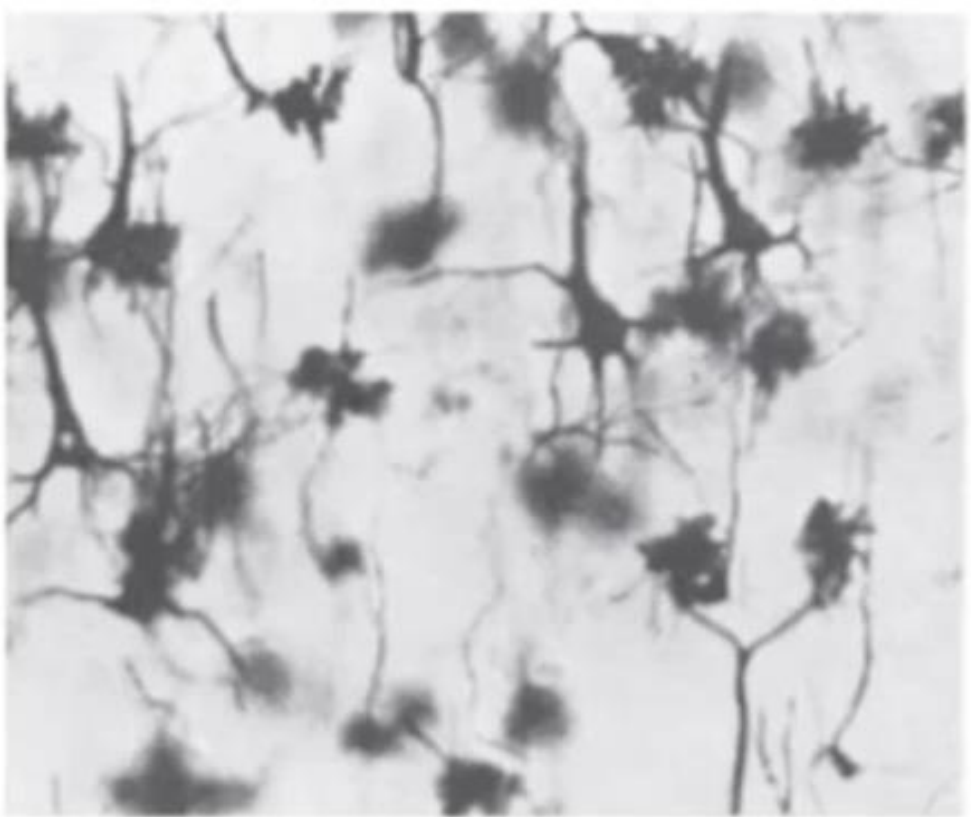
# Konsekvenser av mangelfull ernæring barn

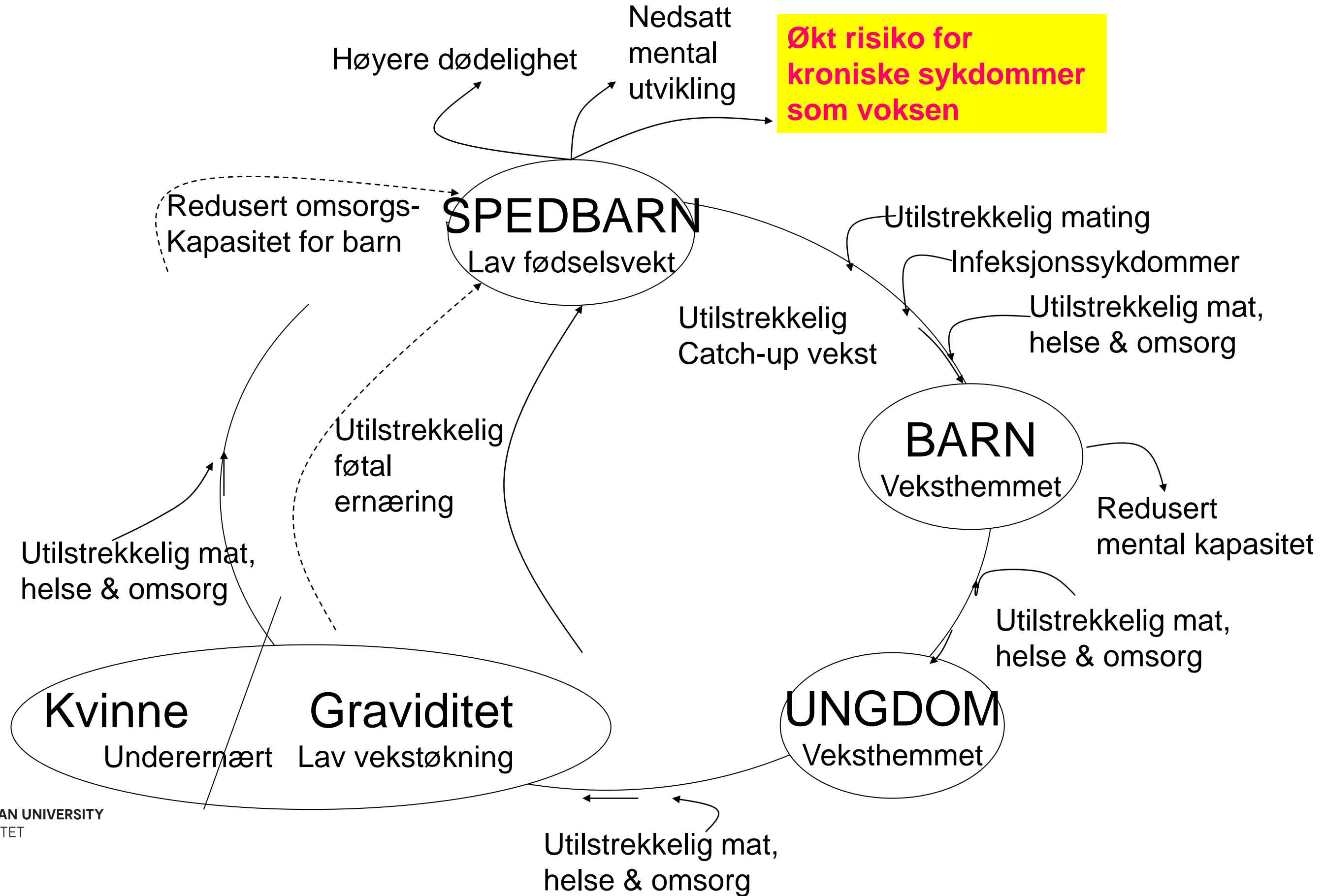


Normal



Stunting





# Psykisk helse – konsekvenser matusikkerhet

Fang et al. *BMC Public Health*  
<https://doi.org/10.1186/s12889-2020-10186-1>

BISTANDSAKTUELT

Meninger Kultur Folk Tips oss

Søk...



Meny

Meninger

## RESEARCH ARTICLE

### The association between food insecurity and mental health during the COVID-19 pandemic

Di Fang<sup>1\*</sup>, Michael R....

#### Abstract

**Objective:** To explore the association between food insecurity and mental health among African Americans during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** We conducted a cross-sectional survey of African Americans in the United States during the COVID-19 pandemic. We examined the association between food insecurity and mental health outcomes, including depression and anxiety, and between food insecurity and loss of a job during the pandemic.

**Results:** Food insecurity was associated with increased risk of mental illness. Losing a job during the pandemic was associated with increased risk of mental illness. The relative risk of mental illness from being food insecure is almost three-fold that of losing a job during the pandemic.

**Conclusions:** Food insecurity caused by the pandemic was associated with increased risk of mental illness. The relative risk of mental illness from being food insecure is almost three-fold that of losing a job during the pandemic. Public health measures should focus on getting direct subsidies of food purchases to poor families,

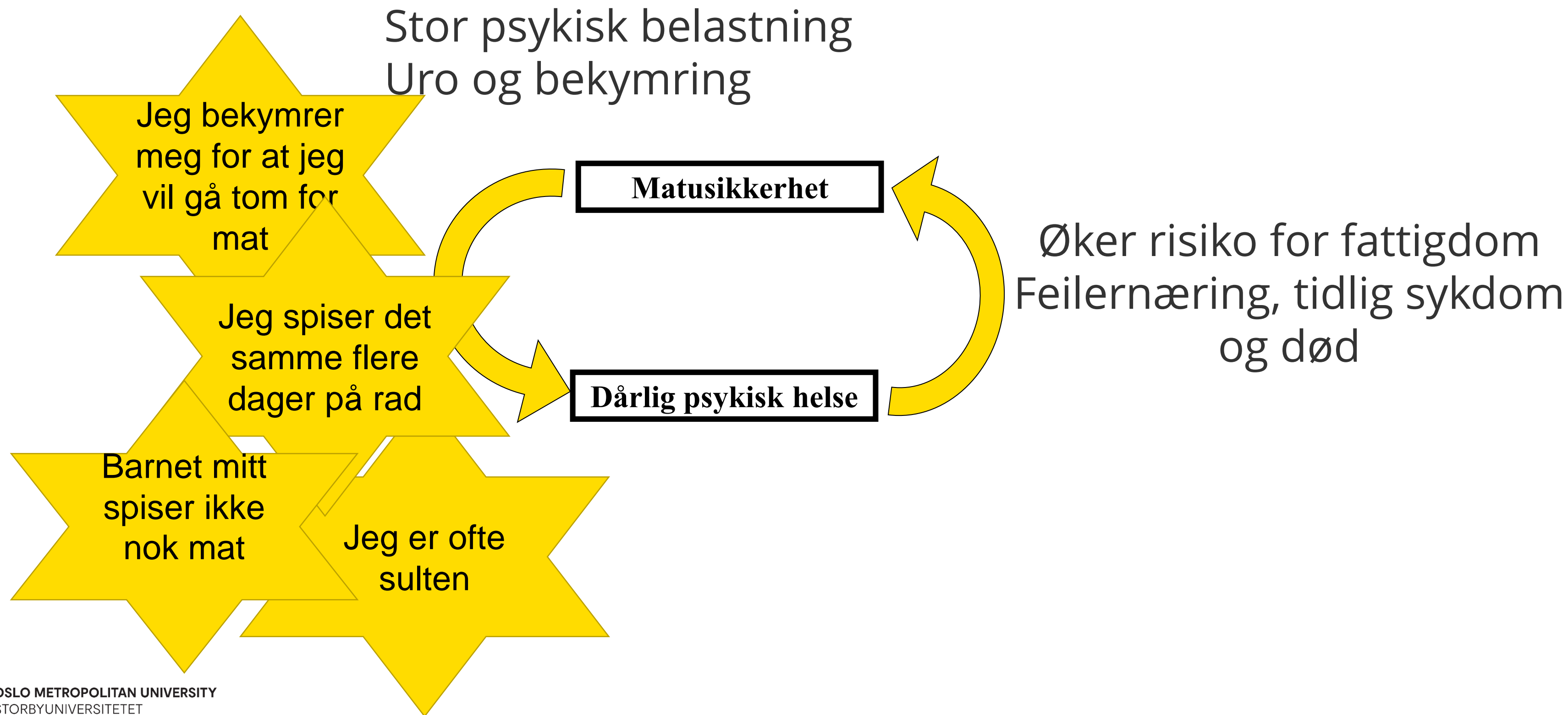


Fysiske helseproblemer er den viktigste årsaken til at mennesker med alvorlige psykiske lidelser dør 10-20 år tidligere enn mennesker som ikke har slike lidelser. Dette skyldes at personer med psykiske lidelser får dårligere behandling for fysiske helseproblemer, skriver norske forskere. Her fra en blindeskole i Tanzania, der en elev lærer å skrelle mat med en skarp kniv. Foto: Reinhard Marscha / Imagebroker / NTB

## Matsikkerhet og psykisk helse henger sammen



# Matusikkerhet påvirker psykisk helse og omvendt



# Oppsummering

Ikke bare nok mat men kvalitet er viktig

Trenger mat fra flere matvaregrupper

Øke kunnskap om kosthold og kvalitet

Hvilken type mat, billig og næringsrik  
(egg, melk, fisk (sei), sau)

Opplæring i handling og matlaging

