

Hvorfor er barn ofte kresne i matveien? Og hvorfor nekter mange av dem å spise grønnsaker? Elizabeth Cashdan, professor i antropologi, mener barn er utstyrt på en klokere måte fra naturens side enn mange foreldre erkjenner.

Intervjuet: Elizabeth Cashdan

Variert fast føde før barna er to år?

– Barn ser ut til å være mest åpne for nye smaker når de er små. Senere blir de mer kresne og skeptiske. Tilvenning til nye matvarer i en tidlig fase av livet er en hensiktsmessig måte å lære om nye mattyper. Det var også dette som gav våre forgjengere bedre overlevelse, sier Cashdan.

Hennes forskningsresultater på barn i USA tyder på at de er minst kresne når de er mellom ett og to år gamle (1, 2). Dette betyr ikke at de spiser mange typer mat, siden inntaket er avhengig av hva mødrene tilbyr dem. Det betyr imidlertid at barna er villige til å prøve nye matvarer i sine to første leveår, inkludert slike som ikke nødvendigvis er spiselige for dem.

– Barna i mine studier ble mer kresne fra to til tre års alder, og enda mer kresne i alderen fra tre til fire år. Jeg har ikke pålitelige forskningsdata for eldre aldersgrupper, men antar at barn igjen starter å prøve nye mattyper når de begynner på skolen og møter andre matkulturer, opplyser Cashdan. Antropologens forklaring lyder slik: – Min hypotese er at den «følsomme perioden» er en tilpasning til de ulemper og fordeler som er forbundet med å lære om ny mat som kan være potensielt giftig. Ulempene forblir de samme; nemlig at eksperimentering er farlig. Fordelene ved å eksperimentere kan antas å minke etter ett år eller to. Da vil det finnes færre potensielle nye matvarer i den samme alderen hvor moren ikke alltid er direkte for hånden for å rettledde barnet. Ved å ha en innebygd tilbøyelighet til å være skeptiske til nye matsorter, vil et barn holde seg unna ting som kan være farlige.

En britisk forskergruppe har nylig etterprøvet og funnet delvis støtte for Elizabeth Cashdans hypotese (3). På et utvalg av 564 mødre til 2–6-årige barn fant de høyere grad av skepsis mot ny mat desto mindre grønnsaker, frukt og kjøtt ungene hadde fått – derimot ingen effekter for inntak av søtsaker og fete snacks, stivelsesrike basismatvarer eller egg.

På vakt mot bitterstoffer

Det at amerikanske førskolebarn blir mer skeptiske til å prøve nye mattyper etter hvert, mener Cashdan gir grunnlag for å anta at våre forgjengeres barn var blitt introdusert for de fleste tilgjengelige og spiselige mattyper innen de var et par år gamle.

– I fortidsmiljøet, der man levde som jegere og sankere, fantes heller ikke så mange nye mattyper å bli kjent med. Da, som nå, oppstod en tid hvor moren ikke lenger hadde kontroll over inntaket. Derav oppstod den hensiktsmessige skepsisen som bidrog til å gi våre forgjengere bedre overlevelse, påpeker hun. – Er det sant at mange barn av vår tid nekter å spise grønnsaker?

– Ja, det understøttes av mye forskning, som imidlertid helst handler om hvordan man skal få barn til å spise mer grønnsaker. Ingen har tatt bryet med å undersøke hvorfor ungene ikke vil ha grønnsaker, svarer Cashdan.

Hun tror barnas atferd best kan forklares som en innebygd og medfødt forsiktighet overfor grønnsaker. Årsaken til en slik forsiktighet kan skyldes at mange grønnsaker – særlig bladgrønnsaker – har lav næringsverdi. De inneholder lite energi, proteiner og fett per vektenhet, og er dessuten fulle av bitterstoffer (plantegiftstoffer).

– Blader og bladgrønnsaker har høyt bitterstoffinnhold fordi plantene ikke «ønsker» at vi skal spise dem, fremholder Elizabeth Cashdan. – Slike bitterstoffer kalles derfor gjerne for antibeitestoffer. For eksempel er unge rotter dårligere i stand til å avgifte disse stoffene enn voksne rotter, dvs. det skjer en lærings- og opptrenings-effekt av å bli eksponert for slike stoffer. Det kan tilsynelatende se ut til at barns kropp tilsvarende må utsettes for slike bitterstoffer i små doser før de er et par år gamle, for å lære å avgifte dem på effektiv måte.

Blandet mat, nei takk!

– Mange unge barn foretrekker å spise én mattype om gangen. Dette var en overraskelse for meg, men sannsynligvis ikke for

dem som lager brett med ferdigmat hvor hver matvare er lagt hver for seg i egne rom, fortsetter Cashdan.

Antropologen illustrerer med de såkalte TV-middager som er vel kjent på det amerikanske markedet, men som, oss bekjent, ennå ikke er lansert i bred skala her i Norge.

– En kvinne beskrev sitt barns spiseatferd som om hver enkelt matvare var smittsom, forteller Elizabeth Cashdan. – Sønnen hennes sa at han foretrakk å bruke forskjellige spiseredskaper for hver av dem! Jeg vet ikke grunnen, men har spekulert på om også dette kan dreie seg om en medfødt tendens: Den kan gjøre det lettere å lære om mat, og konsekvensene av å spise de ulike matvarer. Hvis du spiser mange nye matvarer på samme tid og så blir syk, kan du ikke vite hvilken som var årsaken. Spiser man derimot én mattype av gangen, blir det lettere å finne ut om den gav uheldige effekter. – Selv om dette skulle være riktig, betyr det ikke nødvendigvis at denne tendensen er hensiktsmessig i dag, selv om den hadde overlevelsverdi i fortidsmiljøet, understreker antropologen.

Avslappede foreldre

Vi treffer den amerikanske professoren under årsmøtet til Human Behavior and Evolution Society (HBES). Organisasjonen samlet flere hundre fagfolk og deres studenter – leger, biologer, antropologer, psykologer, psykiatere, jurister, filosofer og en rekke andre samfunnsvitere og humanister – i Lincoln, Nebraska, USA i juni 2003. På disse tverrfaglige årsmøtene diskuteres menneskets atferd og utforming i evolusjonært perspektiv.

Foruten studier av innlæring av matvaner hos barn, har Elizabeth Cashdan redigert en bok (4), men også skrevet en rekke artikler om et bredt spekter av temaer. Hennes hovedinteresser – evolusjonspsykologi, human atferdsøkologi, hormoner og atferd – avspeiles i hva hun da har vært opptatt av: forholdet mellom hormoner og aggresjon, om partnervalg hos mennesket og om selv-



Elizabeth Cashdan

Født 8. april 1948

- Ph.D. i antropologi fra University of New Mexico, USA, 1979
- Førsteamanuensis fra 1988, og professor i antropologi fra 1999 ved University of Utah, USA
- Medlem av rådet («Council») i Human Behavior and Evolution Society (HBES) siden 2000. HBES er den største forskerorganisasjonen for evolusjonsteori og menneskets atferd og utforming (se: www.hbes.com)

Foto Iver Mysterud

bedrag. Videre har hun skrevet om etnosentrisme og fremmedfrykt. Men også kjønnsforskjeller er viktige å kartlegge. Det inkluderer studier av måten kvinner og menn konkurrerer på, kjønnsforskjeller i kroppspostur og måten vi smiler og prater.

– Hva er de praktiske konsekvensene av din forskning på barns matvaner for foreldre?

– De bør erkjenne at mye av det barn gjør, faktisk har mening. Dette gjelder også hvis det bare dreier seg om atferd som var viktig for å overleve i fortiden. Da vil foreldrene naturlig bli mer avslappet og tolerante overfor barns atferd. Det er ikke noe galt med barna; de er «laget» på den måten. Avslappede foreldre er bra for dem, svarer Cashdan. Hun minner om at mat og søvn er de to store problemområdene for foreldrene til små barn, men hevder at i begge tilfeller oppfører barna seg slik de er utformet fra naturens side.

– Blir ikke da moralen at foreldre bør innføre så mange nye matvarer som mulig før barna er to år?

– Jo, det er nettopp det som er poenget! sier forskeren bekreftende. Hun går imidlertid ikke inn på i hvilken grad det kan være problematisk å introdusere – evolusjonært sett – ny mat, særlig kornprodukter, til små barn.

Kombiner amming og tilleggsmat

I jeger- og sankersamfunn er det vanlig at babyer blir ammet til de er mellom to og fire år gamle. Sannsynligvis må det samme ha vært tilfelle i fortiden.

– Hvordan passer dette inn i modellen din?

– Jo, babyer ammes ofte i to eller tre år, gjerne inntil mor blir gravid igjen. Men også brystbarn i slike samfunn gis tilleggsmat fra de er langt yngre, akkurat som de gjør i vestlige land. Jeg har lest om noen mennesker i den tredje verden som gir tilleggsmat fra barna er så unge som tre måneder, selv om dette virker vel tidlig. Jeg vil ikke bli overrasket om det vil vise seg at de fleste jegere og sankere innfører fast

føde på samme alder som i den industrialiserte del av verden.

– Seksmånedersalder var middelverdi for tilleggsmat hos dem jeg undersøkte, utdyper hun. – Jeg har ikke studert jegere og sankere systematisk, men jeg vet at kvinner ikke venter til barna avvenes med morsmelk med å gi dem tilleggsmat.

Elizabeth Cashdan forteller at barn av buskmenn (San-folket) i Kalahari ammes inntil det neste barnet kommer: – Hos denne folkegruppen er avstanden mellom ungene 3–4 år, og man kan derfor se enkelte småtasser stå når de ammes. Hvor mye melk de faktisk får i seg i denne alderen, er derimot et helt annet spørsmål. Antropologen Patricia Draper spurte en gang en slik ammende kvinne om dette, og hun svarte at hennes sønn ikke svelget annet enn sitt eget spytt.

Atferdstendenser består

Når det dreier seg om de viktigste forholdene fremtidens forskning bør finne ut av mht. innlæring av matvaner, tror Elizabeth Cashdan fagfeltet vil bli bedre hvis forskerne forsøker å forklare barns atferd – ikke bare fokuserer på hvordan de kan endre den.

– Vi bør erkjenne at barns atferd og læringsmekanismer er blitt til i løpet av millioner av år. Selv om ikke alt i naturen er hensiktsmessig, vil mange atferdstendenser være der fordi de gav våre forgjengere bedre overlevelse.

– Vil spesifikke næringsstoffer eller giftstoffer som overføres via morsmelken påvirke hvor åpne små barn blir for de samme matvarene senere? At for eksempel en mor som spiser mye brokkoli når hun ammer, «forbereder» barnet på å spise brokkoli senere?

– Jeg kjenner én studie som underbygger en slik virkningsmekanisme, svarer professoren. – Det kan være et argument for at mødre spiser variert, noe som også er godt for henne, konstaterer hun.

På spørsmål om hvordan Cashdan selv ble interessert i barns innlæring av matvaner, er

det beskjedne svaret at hun ikke har vitenskapelig utdanning i dette emnet. Som tema for antropologisk forskning ble hun imidlertid interessert av to grunner:

– Som evolusjonsforsker har jeg vært interessert i læringsprosessen, og hvorfor den fungerer som den gjør. Det er helt feilaktig å tenke at matvaner enten skyldes arv eller miljø. Det interessante er hvorfor man lærer noen ting lettere enn andre, og hvorfor noe bare kan læres i spesielle faser av utviklingen.

– Den andre grunnen skyldes min egen aversjon mot skaldyr. Min far vokste opp som en ortodoks jøde og spiste aldri skaldyr. Skaldyr er nemlig ingen del av den jødiske mattradisjonen. Min far hadde oppgitt alle de religiøse delene av jødedommen, men mataversjonen mot skaldyr ble han ikke kvitt. Jeg spiste derfor aldri slik mat i oppveksten, og det fortøner seg fremdeles som «ikke-mat» for meg.

– Det er lett å avlære de fleste kulturelle trekk, som andre deler av jødedommen. Men det som handler om mat, endres ikke så lett. Hvorfor det er slik, har jeg grunnet mye på i årenes løp. Gjennom egen forskning har jeg til en viss grad fått klarlagt årsaken til min egen skaldyraversjon, smiler Elizabeth Cashdan.

Iver Mysterud

mysterud@bio.uio.no
Biologisk institutt
Universitetet i Oslo
Postboks 1050 Blindern
0316 Oslo

Litteratur

1. Cashdan E. A sensitive period for learning about food. *Human Nature* 1994; 5: 279–91.
2. Cashdan E. Adaptiveness of food learning and food aversions in children. *Social Science Information* 1998; 37: 613–32.
3. Cooke L, Wardle J, Gibson EL. Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2–6-year-old children. *Appetite* 2003; 41: 205–6.
4. Cashdan E, red. *Risks and uncertainty in tribal and peasant economies*. Boulder, CO: Westview Press, 1990.