

Når TikTok styrer kostholdet – og kalsium blir glemt

Tannlegen kan være en viktig influenser

THEA MYKLEBUST-HANSEN, SENIORRÅDGIVER ERNÆRING, OPPLYSNINGSKONTORET FOR MELK OG MEIERIPRODUKTER

Sosiale medier har stor påvirkning på hva de unge spiser. I en landsrepresentativ ungdomsundersøkelse utført av Norstat for Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter, oppga nesten halvparten av ungdommene at kostråd på TikTok skaper forvirring. 43 prosent har endret kostholdet sitt som følge av noe de har sett i sosiale medier.

Vi vet ikke om de har endret kostholdet sitt i positiv eller negativ retning, men vi vet dette: Nær en av tre oppgir at de føler seg mislykket som følge av at de ikke klarer å spise like sunt som det de tror influenserne de følger gjør. Hva gjør det med matgleden som skal vare livet ut?

Samtidig ser vi en tydelig utvikling: Brus og energidrikker tar stadig mer plass i unges kosthold, mens melkekonsumet faller. Det betyr at kalsiuminntaket går ned – og det er dårlig nytt for både tenner og skjelett.

Kjedelig, men sant

Kollagen trender, men kalsium er det ingen som snakker om. Kalsium bidrar til å bevare et sterkt skjelett og tenner, og er særlig viktig hos ungdom som bygger mesteparten av sitt skjelett akkurat i denne perioden av livet.

Helsedirektoratet anbefaler et inntak på 1 150 mg kalsium daglig for ungdom (11-17 år). Den absolutt største kilden til kalsium i det norske kostholdet er melk og meieriprodukter. Dessverre har vi

over en lengre periode sett en nedgang i melkedrikkingen i Norge, og særlig blant unge jenter.

Dette får konsekvenser. I Ungkost 2015 fra Folkehelseinstituttet, som er den siste landsomfattende kostholdsundersøkelsen vi har for ungdom (8. klasse), lå over 60 prosent under anbefalt kalsiuminntak. Dette var før de nye næringsstoffanbefalingene kom i 2024, og anbefalingen for kalsium ble økt fra 900 mg til 1 150 mg. Det er altså god grunn til å tro at langt færre får i seg nok kalsium med dagens anbefalinger.

Hva kan tannlegen gjøre?

Helsedirektoratet anbefaler i sine kostråd tre porsjoner meieriprodukter hver dag, blant annet fordi det er en god kilde til både kalsium og jod. Det anbefales at vi velger meieriprodukter med mindre fett.

Følger man dette rådet sammen med de andre rådene om grove kornprodukter, frukt, grønnsaker, fisk og magert kjøtt, er det ikke bare bra for tennene, men for hele kroppen.

Vi bør alle bidra i dugnadsarbeidet med å bryte gjennom all støyen ungdom møter i sosiale medier og trygge dem i at vanlig mat i tråd med kostrådene er bra nok. Tannleger har her en unik mulighet til å være en trygg faglig stemme og en viktig fagperson i forebyggingsarbeidet.