

Matintroduktion: "Baby-Led Weaning"

Vilken effekt har BLW-metoden på spädbarns tillväxt och övervikt?

De flesta spädbarn introduceras fast mat i form av puréer efter 6 månaders ålder, som ett komplement till bröstmjolk eller modersmjölksersättning. En alternativ matningsmetod är BLW (Baby-Led Weaning), som uppmuntrar barn att själva få reglera sitt intag av fast föda (fingermat). I motsats till skedmatning, kan denna metod potentiellt ge bättre självreglering av matintag och



eventuellt en minskning av förekomsten av fetma. BLW-metoden har blivit populär under de senaste 15 åren, främst i Storbritannien och Nya Zeeland. Taylor et al. har nu för första gången utfört en randomiserad klinisk studie med BLW, som tar upp frågan huruvida detta tillvägagångssätt leder till ett tillräckligt energiintag och ett lägre kroppsmassindex (BMI) än den traditionella skedmatningsmetoden som utförs av vuxna.

Studiedesign

I den randomiserade kliniska studien rekryterades 206 förstagångsmödrar för interventionsstudie i en graviditet och undersöktes med hjälp av ett kostformulär. Mödrarna i BLW-gruppen följdes av amningsrådgivare, för att bibehålla exklusiv amning så länge som möjligt och fördröja införandet av fast mat fram till 6 månaders ålder. Det primära målet var att registrera BMI vid 12 och 24 månaders ålder. Det sekundära målet var att registrera självreglering av energiintag och barns ätbeteende i 6, 12 och 24 månaders ålder.

Resultat

Av de 206 studiedeltagarna (medelålder 31,3 år) kunde resultaten av 166 barnprofiler i en ålder av 24 månader utvärderas. Medelvärdena (genomsnittlig BMI) mellan kontrollgruppen och BLW-gruppen skilde sig inte signifikant vid en ålder av 12 månader eller vid 24 månader. Föräldrar i BLW-gruppen rapporterade att efter 12 och 24 månader visade barnen en lägre mättnad och mer njutning av mat. Dessa spädbarn verkade också bestämma mer över sina matval. Den uppskattade skillnaden i energiintag var 55 kJ vid 12 månader och 143 kJ vid 24 månader.

Slutsats

BLW-metod vid introduktion av fast föda ledde inte till en hälsosammare tillväxt och bättre viktutveckling jämfört med traditionell skedmatning, även om barnen i BLW-gruppen var lättare att mata.

Taylor, RW et al. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr* 2017 Sept 1; 171(9): 838-846

Kommentarer

Graviditet och spädbarnstiden ses som fördelaktiga tidsramar för förebyggande av fetma. Nuvarande riktlinjer rekommenderar introduktion av fast föda i en ålder av ca 6 månader. Introduktionen bör ske steg för steg, omfatta en mängd olika smaker och baseras på vad familjen äter. Spädbarnet ska vara tillräckligt långt utvecklat så att det kan sitta upp, hålla saker och tugga. BLW-metoden praktiserades redan före införandet av industrialiserad mat. Detta tillvägagångssätt har dock inte visat sig vara ett överlägset alternativ till tidigare matvanor. BLW förutsätter att spädbarn i en ålder av 6 månader och över kan äta tillräckligt för sig självt om de erbjuds fast mat. Den aktuella studien av Taylor et al. tittar på effektiviteten och säkerheten i denna process i en randomiserad klinisk studie för första gången. I resultaten kan inga

signifikanta fördelar erkänns vid BLW-metoden i jämförelse med traditionella metoder för matintroduktion:

- Hypotesen att BLW reglerar matintag och förebygger övervikt kan inte bekräftas.
- Självreglering av matintag är, som studien visar, inte till nytta för förebyggande av fetma hos spädbarn.

BLW-metoden kan vara ett förnuftigt alternativ för vissa spädbarn istället för sked. Den aktuella studien ger emellertid ingen indikation på att det är en fördel för förebyggande av fetma.

Det har inte förekommit någon bekräftelse om BLW är ett förnuftigt tillägg eller alternativ till spädbarnsmatning för att utöva självkontroll och självreglering vid matintag.

Referenser

Taylor, RW et al. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr* 2017 Sept 1; 171(9): 838-846

Brown, A, Lee, M. An exploration of mothers following a baby-led weaning style: developmental readiness for complementary foods. *Matern Child Nutr* 2013 Apr; 9(2): 233-243

Arden, MA, Abbott, RL. Experiences of baby-led weaning: trust, control and renegotiation. *Matern Child Nutr* 2015 Oct, 11(4): 829-844

Brown, A et al. Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. *Curr Nutr Rep* 2017; 148-156