

Pojille muutama lihapulla enemmän kuin tytöille



Kuva: iStockphoto.com

Kasvuun tarvitaan energiaa, mutta syövätkö murrosikäiset tytöt vähemmän kuin pojat, kuten arkielämän havainnot kertovat?

Yhdysvaltalaiset tutkijat kutsuivat 225 vapaaehtoista (puolet poikia, puolet tyttöjä) 8–17-vuotiasta kokeelliseen tutkimukseen, jossa arvioitiin lounaalla syödyn ruoan energiamäärää (Shomaker LB ym. Am J Clin Nutr 2010;92:123). Alkumittauksiin kuuluivat murrosiän vaiheen arviointi ja lääkärintutkimus. Standardoidun koeaamiaisien jälkeen tutkittavat

viettivät ei-liikunnallista aikaa laboratoriossa lounaaseen saakka. Lounaalla sai syödä niin paljon kuin halusi katetusta pöydästä. Itse valitun ruoan ja juoman energiapitoisuudet ja painot mitattiin. Vain 19 keskeytti kokeen.

Murrosiän vaiheesta riippumatta poikien syömän ruoan määrä lounaalla oli selvästi suurempi kuin tyttöjen syömän. Mitä myöhemmässä murrosiän vaiheessa nuoret olivat, sitä enemmän ruokaa kului, mutta tulokset vaihtelivat merkitsevästi

sukupuolen mukaan. Myöhäisessä murrosiässä olevien poikien syömä ruokamäärä oli keskimäärin noin 500 kcal suurempi (keskimäärin 1955 ± 70 kcal) kuin nuoremmilla pojilla (1413 ± 92 kcal, $p < 0,001$). Esimurrosikäiset tytöt söivät keskimäärin vähemmän (905 ± 140 kcal) kuin vanhemmat murrosikäiset tytöt (1388 ± 68 kcal). Pituus ja paino eivät vaikuttaneet tuloksiin: vain sukupuolierot säilyivät, kun muut tekijät vakioitiin.

Koetta voidaan pitää onnistuneena, koska oma arvio kulutetun ruoan määrästä on yleensä aliarvio. Kokeessa mitattiin kulutettu määrä tarkkaan. Voidaan toki pohtia, onko koe yllyttänyt runsaampaan syömiseen normaaliin verrattuna. Jos näin olisi laita, ehkä tytötkin olisivat lisänneet syömistään yhtä paljon kuin pojat. Joka tapauksessa lienee turhaa riidellä kouluruokailussa tai kotona lihapullien määrästä – parasta varata muutama ylimääräinen poikavaltaiselle lounas- tai päivällisruuueelle.

■ RL