

Til sundhedsplejersker, praktiserende læger, børnelæger og kommunallæger

## **Nye råd om riskiks og risdrik fra Fødevarestyrelsen**

Fødevarestyrelsen har udarbejdet nye anbefalinger til forældre om risprodukter.

Hovedbudskabet er, at ris sagtens kan indgå i en sund kost, men variation er vigtigt, således at babyen/barnet ikke får risgrød/ris hver dag. Riskiks og risdrik bør alle børn derimod undgå, lyder anbefalingen fra Fødevarestyrelsen.

### ***Baggrund***

Ris og risprodukter har et naturligt indhold af arsen, og mængden afhænger af jordforholdene og kan svinge meget fra egn til egn. Man kan derfor ikke udpege ris fra bestemte lande som mere eller mindre arsenholdige. Arsen er et grundstof, som findes både som uorganiske forbindelser og forskellige organiske forbindelser. Den uorganiske form er klassificeret som kræftfremkaldende, mens den organiske form vurderes uproblematisk. Udsættes man for uorganisk arsen gennem mange år, vil det give en forøgelse af risikoen for kræft. Der er i epidemiologiske undersøgelser fundet sammenhæng mellem udsættelse for uorganisk arsen og udvikling af kræft i lunger, blære og hud. Det skal bemærkes, at der ikke er fundet association til børnecancer.

Som udgangspunkt er arsen ikke farligere for børn end for voksne, men på grund af børns høje indtag af fødevarer i forhold til deres kropsvægt kan deres indtag blive højere end voksnes.

### ***Følg Fødevarestyrelsens nye anbefalinger om risprodukter***

- Variér grøden og sørg for at barnet ikke får risbaseret grød hver dag
- Undgå risdrik og riskiks til børn

Rådet om grød gælder både hjemmelavet og industrielt fremstillet grød. Andre former for grød som fx fuldkornsgrød og speltgrød kan også indeholde ris. Varier derfor mellem forskellige slags grød.