

# ÖVERVIKT OCH FETMA hos barn

## Varför övervikt och fetma ska uppmärksammas

Att förebygga övervikt och fetma är lika viktigt som att förebygga andra sjukdomar. Övervikt uppmärksammas inte för utseendets skull eller för att uppnå skönhetsideal och liknande utan för att riskerna för ohälsa är så stora. Fetma leder ofta till högt blodtryck, diabetes, hjärt- kärlsjukdomar och cancer. Ingen ska mobbas eller på annat sätt bli utsatt på grund av sin vikt, det måste vi också gemensamt försöka motverka.

Övervikt och fetma ökar allt mer. I dag har ungefär vart femte skolbarn i Sverige övervikt eller fetma, vilket leder till både fysisk och psykisk ohälsa på kort och lång sikt. Fetma i barndomen leder med stor sannolikhet till ohälsa i vuxenlivet. Behandling är effektivare ju tidigare den sätts in. Därför ska stöd till barn och ungdomar som utvecklar övervikt ges tidigt.

Tillväxtkontroller hos skolsköterskan är viktiga, det är en bra hälsomarkör. Du som vårdnadshavare kanske inte ens noterar viktökningen, du ser barnet varje dag och ökningen sker succesivt. Med allt fler överviktiga i samhället är det inte heller alltid vi ser barnet som överviktig, så det kan komma som en överraskning när skolsköterskan hör av sig. Det är främst förändringar, när vikten plötsligt ökar mer än förväntat, som skolsköterskan bör uppmärksamma. Vid fem till sju års ålder har barn en slank period där det är helt normalt att det går att räkna revbenen. Många föräldrar oroar sig i onödan vid denna ålder att barnet äter för lite.

## Vad ska jag göra om mitt barn har övervikt?

- Goda levnadsvanor med mat, sömn och fysisk aktivitet är bra för alla oavsett vikt och ska helst grundläggas tidigt.
- Uppmärksamma och ta tag i andra problem, som exempelvis psykisk ohälsa eller social situation, som indirekt kan leda till övervikt genom att levnadsvanorna påverkas.
- Involvera kompisars föräldrar, släktingar och skolpersonal för att få stöd och verka för att ni har en gemensam linje för att komma tillrätta med vikten och levnadsvanorna.
- Barnen vill ofta själva ha hjälp, de vill kunna hoppa och klättra som andra barn. Vår uppgift blir då att se till att de kan det och får stärkt självkänsla.
- Rekommendationerna för fysisk aktivitet ska uppnås även om det inte har effekt på vikten. Kroppen blir starkare och många sjukdomar förebyggs. Är barnet inte van att röra på sig får man börja på en låg nivå och öka successivt.
- Målet är att barnet ska stå stilla i vikt, eller växa mer på längden än vad vikten ökar. På det sättet börjar BMI-kurvan (body mass index) peka åt rätt håll och en hälsosam vikt kan uppnås på längre sikt.

## Vill du veta mer eller få hjälp?

Goda levnadsvanor är bra för alla oavsett vikt. Tveka inte att ta kontakt med skolsköterskan för råd eller stöd och för att få svar på dina eventuella frågor.

Fysioterapeut, kan hittas via [www.1177.se](http://www.1177.se) och kontaktas om barnet har ont någonstans, vilket är vanligt vid övervikt, eller om barnet har svårigheter med kroppskontroll och rörelser.

Ta reda på vilken hjälp som finns att få där du bor, det kan se lite olika ut i olika delar av landet med stödgrupper, fysisk aktivitet på recept och så vidare.

Besök patientorganisationen Riksförbundet HOBS – Hälsa oberoende av storlek på [www.hobs.se](http://www.hobs.se)

Sök på *Övervikt och fetma hos barn* på [www.1177.se](http://www.1177.se).