

Annonce

## Hjælp dit overvægtige barn

Af [Annette Aggerbeck, journalist \(/hvemnd.htm\)](#).

**Overvægt hos børn er et stadigt stigende problem med store konsekvenser for barnets trivsel og sundhed. Hvorfor bliver flere og flere børn overvægtige, og hvad kan vi gøre ved det? Har vi gode nok behandlingstilbud? Det har vi spurgt børnelæge Jens-Christian Holm og professor i børneernæring Kim Fleischer Michaelsen om.**

I de sidste 30 år er antallet af overvægtige børn og unge tredoblet i Danmark. Det anslås, at omkring 160.000 danske børn og unge vejer for meget, heraf er cirka 60.000 svært overvægtige. Overvægt hos børn og unge er en epidemi både i Danmark og på verdensplan. I perioden fra 1995 til 2000-2002 er 40.000 flere danske børn og unge i alderen 4-18 år blevet overvægtige, og udviklingen fortsætter, hvis ikke der gøres noget drastisk, mener børnelæge og forskningsleder Jens-Christian Holm ved Enheden for overvægtige børn og unge på Børneafdelingen på Holbæk hospital og professor i børneernæring Kim Fleischer Michaelsen ved Københavns Universitet.

Vores samfund er befordrende for [fedme \(/sygdomme/fakta/fedme.htm\)](#), mener de to eksperter, fordi vi har en overflod af mad og kan spise på alle tider af døgnet, hvor man i gamle dage kun spiste til måltiderne og ikke indtog de store mængder sukker og fedt, som børn og unge gør i dag. Vi spiser også større portioner, og børn og unge bevæger sig mindre end tidligere.

- Fra helt små køres børnene rundt af forældrene først i klapvogn og siden i bil overalt. At nogle børn bliver tykke, skyldes den måde, vi har indrettet os på, men også gener. Der er også en helt klar sammenhæng mellem tykke forældre og tykke børn, siger Kim Fleischer Michaelsen.

### Store konsekvenser

- Flere undersøgelser viser, at overvægtige børn og unge har det psykisk meget dårligt. Tykke børn og unge bliver mobbet og ydmyget. De bliver ensomme og søger tryghed og fred hjemme ved computeren – ofte med slik og søde sager. Deres selvværd og selvtillid lider så kraftigt, at deres livskvalitet er på højde med børn, som bliver behandlet for kræft. De har også en øget tendens til [depression \(/sygdomme/fakta/depression.htm\)](#), siger Jens-Christian Holm.

Overvægtige børn og unge bringer oftest overvægten med sig ind i voksenlivet og risikerer dermed at få adskillige fysiske gener og alvorlige sygdomme som voksne. Op til 50 % af alle overvægtige har [forhøjet blodtryk \(/sygdomme/fakta/hypertension.htm\)](#) eller begyndende forhøjet blodtryk – 20-25 % har betydeligt forhøjet blodtryk. Efter 20-30 år risikerer den overvægtige at få [hjerte-, kar-](#)

#### Nyt & Sundt nyhedsbrev

- Ny viden om din sundhed -

Denne artikel er fremstillet for **Sygeforsikringen "danmark"**. Den indgår i nyhedsbrevet

#### Nyt & Sundt

som produceres i samarbejde med Netdoktor.

Nyhedsbrevet udkommer hvert kvartal til medlemmer af "danmark".

Læs mere på

[sygeforsikring.dk](https://www.sygeforsikring.dk)

(<https://www.sygeforsikring.dk/sundt>).



(/sygdomme/fakta/hierarkesygdomme.htm) og nyresygdomme. Ud over forhøjet kolesterol og risiko for type 2 diabetes (</fakta/diabetestype2.htm>) er der en øget tendens til fedt i leveren samt en lang række andre komplikationer, som kun forringer livskvaliteten, men også forkorter livet.

(/sygdomme/fakta/hierarkesygdomme.htm) og nyresygdomme. Ud over forhøjet kolesterol og risiko for type 2 diabetes (</fakta/diabetestype2.htm>) er der en øget tendens til fedt i leveren samt en lang række andre komplikationer, som kun forringer livskvaliteten, men også forkorter livet.

(/sygdomme/fakta/hierarkesygdomme.htm) og nyresygdomme. Ud over forhøjet kolesterol og risiko for type 2 diabetes (</fakta/diabetestype2.htm>) er der en øget tendens til fedt i leveren samt en lang række andre komplikationer, som kun forringer livskvaliteten, men også forkorter livet.

(/sygdomme/fakta/hierarkesygdomme.htm) og nyresygdomme. Ud over forhøjet kolesterol og risiko for type 2 diabetes (</fakta/diabetestype2.htm>) er der en øget tendens til fedt i leveren samt en lang række andre komplikationer, som kun forringer livskvaliteten, men også forkorter livet.

## Behandlingstilbud

Der gøres langt fra nok, når det gælder om at hjælpe børn og unge med deres overvægt, mener Jens-Christian Holm og Kim Fleischer Michaelsen. I dag er der store forskelle på den offentlige indsats, og der mangler opfølgning, når den overvægtige har været igennem en kortere behandling.

- Efter kommunalreformen er det kommunernes ansvar, men man har ikke gjort sig klart, hvor stort problemet er. Kommunerne er ikke skoleet til at finde og behandle alvorlige komplikationer, og man har ikke kapacitet til at varetage den nødvendige behandling. Kommunen kan typisk søge op til fire millioner kroner gennem satspuljeprojektordninger og give tilbud til børn og unge i to til tre år, men herefter er det intet tilbud. Jeg mener, at det er særdeles uheldigt at sætte en behandling i værk, som bliver afbrudt, siger Jens-Christian Holm.

Ifølge Jens-Christian Holm behandler omkring 10 af landets sygehusbørneafdelinger overvægtige børn, men det dækker langt fra behovet. Herudover findes der Julemærkehjem, Ebletoft kurcenter og forskellige fitnesscentre, der hjælper børn til vægttab. Jens-Christian Holm har i 2007 etableret en enhed for overvægtige børn og unge på børneafdelingen på Holbæk Hospital. Her kommer børn og unge fra hele landet efter henvisning fra deres praktiserende læge til behandling og opfølgning af børnelæger, diætister, psykologer, socialrådgivere og sygeplejersker.

Forældrene får udleveret en plan på 12-16 punkter i den første kontakt, som familien skal forsøge at ændre.

- Hele familiens livsstil bliver endevendt baseret på amerikanske og internationale anbefalinger, så alt der kan have indflydelse på barnets vægt bliver taget i betragtning – lige fra kost, motion, sengetider til lommepenge, der går til slik. Vi har meget gode resultater, og børnene bliver efter kort tid meget mere tilfredse, siger Jens-Christian Holm.

I 2008 kom 350 børn i behandling med et vægttab hos alle på nær cirka 10 procent og med en drop-ud-rate på kun syv til otte procent. Udenlandske studier viser, at 50-80 procent normalt falder fra. Tilbuddet er permanent, og patienterne kan gå der, så længe de har behov – nogle er i behandling barnealderen ud.

- Vi siger ikke nej til nogen, selvom vi har mange børn i behandling. Vores patienter er fra 4 år til 20 år med en gennemsnitsalder på 12 år, og mange har været overset og ubehandlet. Vi samarbejder med Steno Diabetes Centeret, Statens Serum Institut, Julemærkehjemmene og kommuner i regionen. Vi har udviklet en database, hvor alt bliver målt og registreret, fortæller Jens-Christian Holm.

## Forældrenes ansvar

Hvis man ønsker at få sit overvægtige barn i behandling, kan man få en henvisning fra sin praktiserende læge, skolelægen eller kommunelægen. Barnet behøver ikke være svært overvægtigt for at komme i behandling. Hvad kan man så selv gøre som forældre til et overvægtigt barn? Forældre kan gøre meget, mener de to eksperter ved altid at have frugt og grønt tilgængeligt hjemme og sørge for, at deres barn får en sund kost. Og så gælder det om at huske på, at det er forældrenes ansvar, at barnet lever sundt – ikke barnets. Det er også forældrenes ansvar at sørge for, at barnet ikke dagligt får sodavand og slik.



- De første par leveår sætter man ikke et buttet barn på slankekur, men hvis man kan se, at ens barn allerede er blevet tyk, er der grund til at være ekstra opmærksom på, at barnet får en sund livsstil. Støt barnet til at leve en sund livsstil, og sørg for at det er hele familien, der lever sundt. Det skal ikke være barnet, der skal på en speciel kur, siger Kim Fleischer Michaelsen.

Søg på Netdoktor

Det kan være svært at erkende, at ens barn er overvægtigt, og mange forældre opfatter det bare som hvalpefedt. Så det gælder om at være ærlig over for sig selv. Ved de forskellige sundhedsundersøgelser fra to til fem år har den praktiserende læge også et ansvar for at holde øje med væksten. Begynder vægten at gå opad, skal lægen tage en livsstilssamtale med forældrene.

- Det er især vigtigt i alderen to til fem år, for vi ser mange overvægtige børn ved skolestart, og jo ældre barnet bliver, desto mere psykisk ubehag vil det opleve, og desto sværere vil det have ved at tabe sig, siger Kim Fleischer Michaelsen.

#### Gode råd:

- Følg de officielle 8 kostråd – Spis 6 stykker frugt og grønt om dagen, spis fisk flere gange om ugen. Spis kartofler, ris, pasta og brød og mindst 40-60 gram fuldkorn hver dag for børn og mindst 75 gram for voksne, spar på sukker og animalsk fedt. Sluk tørsten i vand. Spis varieret og bevar normalvægten. Sørg for, at barnet er fysisk aktivt mindst 1 time om dagen. Som voksen bør man være fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen.
- Se på, hvad du selv gør som forælder, for du er barnets rollemodel.
- Vær bevidst om, hvad du giver dit barn at spise og drikke – sørg for at det gælder hele familien.
- Vær også en rollemodel, når det gælder motion.
- Begræns tv-kiggeriet og passive computerspil – få mere bevægelse ind i dit barns hverdag.

#### Øget risiko for sygdomme...

Listen er lang over de fysiske plager og sygdomme, som barnet vil få som voksen, hvis ikke overvægten bekæmpes. Her er et udpluk:

- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet kolesterol
- Type 2 sukkersyge
- Fedtlever
- [Metabolisk syndrom \(/sygdomme/fakta/metaboliskesyndrom.htm\)](/sygdomme/fakta/metaboliskesyndrom.htm) (en samlebetegnelse for ovennævnte)
- Gastrointestinale refluks (problemer med at holde mad og væske i mavesækken, så det stiger op i spiserøret)
- For kvinder også [Polycystisk ovariesyndrom \(/kvinder/fakta\\_pcos.htm\)](/kvinder/fakta_pcos.htm), problemer med menstruation og øget tendens til mandlige kønshormoner
- Hududslæt
- Problemer med hofterne, hoftehovedet smuldrer (Epifysiolyse)
- Problemer med skinnebenet der bliver skævt grundet vægtbelastningen
- [Platfod \(/tema/fod/platfod.htm\)](/tema/fod/platfod.htm) og fodsmerter
- [Astma \(/sygdomme/fakta/astma.htm\)](/sygdomme/fakta/astma.htm)
- [Obstruktiv søvnapnø \(/sygdomme/fakta/snork.htm\)](/sygdomme/fakta/snork.htm) (problemer med vejtrækning under søvn)
- Kræft
- Dårlig livskvalitet...

#### Læs mere:

"Generation Cola – når vægten tager over", redigeret af Maria Due, Akademia.dk

(</hvemnd.htm>).

Sidst opdateret: 20.04.2009

Annonce





### Besøg også

[Altombørn.dk](http://altomborn.dk) (<http://altomborn.dk/>)

[Kvit.dk](http://www.kvit.dk/dk/stayquit/index.php) (<http://www.kvit.dk/dk/stayquit/index.php>)

[TandOgMund.dk](http://www.tandogmund.dk/) (<http://www.tandogmund.dk/>)

### Følg os



(<https://www.facebook.com/netdoktor.dk/>)



(<https://www.linkedin.com/company/netdoktor->

as/)



(/nyhedsbrev/tilmeld)



Vi overholder HON-retningslinjerne (HONcode) for troværdig sundhedsinformation.  
(<https://www.healthonnet.org/HONcode/Danish/?HONConduct917236>)

Oplysningerne må på ingen måde tages som erstatning for kompetent professional rådgivning eller behandling af uddannet og godkendt læge. Indholdet på Netdoktor.dk må ikke og kan ikke bruges som basis for at stille diagnoser eller fastlægge behandling. For yderligere information: Betingelser (/disclaimer.htm) og Cookie-og Privatlivspolitik (/privacypolicy.htm)

Netdoktor Media | Møntergade 19 | 1140 København K | CVR: 28 68 61 37

Netdoktor.dk - All rights reserved. Netdoktor.dk is a trademark

© Copyright 1998-2020

