

Overvægtige børn lades totalt i stikken

Det siger overlæge Jens-Christian Holm, der er specialist i behandlingen af overvægtige børn og unge. Problemet accelererer med voldsom fart i disse år, samtidig med at systemet kun er gearet til at hjælpe mindre end to procent af de uheldige børn. Børn, der udover psykosociale problemer blandt andet har forstadier til sukkersyge, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal og fedt i leveren - det såkaldte metaboliske syndrom, som øger risikoen for, at de bliver ramt af blodpropper i hjernen eller hjertet, når de træder ind i voksenlivet.

• Af Lars Aksel Jakobsen - laj@raskmagasinet.dk

"Nu må politikerne vågne op. Problemet med overvægtige børn, der ikke tilbydes behandling, er så stort, at det er helt uacceptabelt. Derfor vil jeg fremover arbejde målrettet hen imod et nationalt netværk for behandling af overvægtige børn. Jeg forestiller mig et hovedcenter i Østdanmark og yderligere to store centre i Odense og Århus-områderne, som kan udveksle og koordinere viden. Kald det en slags landsdækkende behandlingsnetværk. Mit ønske om en geografisk spredning skal ses i lyset af, at vi med den nuværende placering i og omkring København så at sige lader jyderne sejle deres egen sø. Selvfølgelig har vi også patienter herfra - ja sågar så langt væk som fra Færøerne - men det er jo helt urimeligt, at mennesker fra Jylland skal rejse så langt og så mange gange, som et forhandlingsforløb typisk tager."

Det siger overlæge Jens-Christian Holm, som for fire år siden stod i spidsen for oprettelsen af Danmarks første specialafdeling, Enhed for overvægtige børn og unge. Den blev placeret på Holbæk Sygehus, og har siden starten haft 1.300 overvægtige børn i behandling. Samtidig har to mindre enheder i København og Hillerød tilsammen kunnet behandle under det halve antal:

Kø og venteliste

"Derfor har vi kø og venteliste. Gennemsnitsalderen på de børn, der i øjeblikket er i behandling, er 11 år og deres aldersfordeling er fra 3 år og op til 18 år. Før var det ellers 24 år, men de ældste har vi nu været nødt til at se bort fra på grund af ventelisterne," siger Jens-Christian Holm og fortætter:

"Den største børnesygdom i Danmark er overvægt, som knap 14 procent børn lider af. Det anslås at omkring 200.000 børn og unge i alderen 3-18 år er overvægtige, og deraf er de 60.000 svært overvægtige eller fede. Så den triste virkelighed er, at vi i øjeblikket kun har kapacitet til at beskæftige os med toppen af isbjerget, nemlig 1-2 procent. Samtidig får jeg ofte henvendelser fra bekymrede forældre, som jeg så ikke altid har mulighed for at hjælpe. Det er trist og frustrerende."



"Den største børnesygdom i Danmark er overvægt, som knap 14 procent børn lider af. Det anslås at omkring 200.000 børn og unge i alderen 3-18 år er overvægtige, og deraf er de 60.000 svært overvægtige eller fede," siger overlæge Jens-Christian Holm, der er specialist i behandlingen af overvægtige børn og unge.



"Vi behandler overvægtige børn helt ned til tre års alderen med et forhøjet blodtryk, høje kolesteroltal, fedt i leveren og forstadier til diabetes, men vi har kun fat i toppen af isbjerget. Så nu må politikerne tage affære" siger overlæge Jens-Christian Holm.
Foto: Privatfoto.

Jens-Christian Holm tilføjer:

"Vi har jo haft julemærkehjemmene i mange år, og det er en fin ordning. Problemet er bare, at man så tror, at den hellige grav er velforvaret. Men det er den ikke, fordi opfølgningen på det vægttab, der kommer, ikke er god nok. Børnene tager alt for ofte på igen. Og det gør de, fordi al lægellig erfaring siger, at det selv med mådehold overfor fedende kost ikke er muligt at disciplinere sig ud af et overvægtsproblem for resten af livet. Derfor er den eneste løsning netop indtagelse af mindre energiholdig føde til fordel for flere fibre og kulhydrater i resten af livet kombineret med et fornuftigt aktivitetsniveau."

Lavinen ruller i USA

Man behøver bare at vende blikket mod USA, der såvel positivt som negativt plejer at være på forkant med resten af verden, for at se de uhyggelige perspektiver af overvægt blandt unge. Her er antallet af indlæggelser på grund af hjertekarsygdomme blandt unge således stigende modsat den ældre voksne del af befolkningen, hvor tendensen er, at antallet af indlæggelser for hjertekarsygdom falder. Forskerne kender ikke den præcise årsag til stigningen i hjertekarsygdomme i den unge del af befolkningen, men peger dog stadig mere entydigt på, at overvægt og forhøjet blodtryk sandsynligvis er blandt hovedårsagerne til, at børn og unge i stigende grad rammes af hjertesygdomme i USA.

Og set i lyset af sit daglige arbejde på Enhed for overvægtige børn og unge på Holbæk Sygehus er Jens-Christian Holm ikke overrasket. For han kan fremlægge mindst talt rystende tal for tingenes alvorlige tilstand bare hos sine egne patienter.

Overvægtige børn på kun 3 år

"Vi behandler overvægtige børn helt ned til tre års alderen med et forhøjet blodtryk, høje kolesteroltal, fedt i leveren og forstadier til diabetes. 57 procent af dem ligger på grænsen eller over grænsen til forhøjet blodtryk, som kræver behandling - en behandling som mange praktiserende læger slet ikke er i stand til at give, fordi de som oftest ikke er opmærksomme på problemstillingen samt i øvrigt har svært ved at definere forhøjet blodtryk hos børn i vækst. Forhøjet blodtryk er i sig selv ikke farligt for børn og unge lige nu, men har de problemer i den alder, risikerer de en betydelig sygelighed/dødelighed senere i livet. Og man skal tænke på, at for højt blodtryk er den overvægtsrelaterede komplikation, der giver den højeste dødelighed. Dertil dør 44 procent af vores patienter med fedt i leveren. De lider af det såkaldte metaboliske syndrom, som øger risikoen for, at de bliver ramt af blodpropper i hjernen eller hjertet, når de træder ind i

7 ud af 10 overvægtige børn taber sig, når de bliver behandlet på Holbæk Sygehus. Resultaterne er så overbevisende, at de sidste år blev publiceret i det internationale tidsskrift *International Journal of Pediatric Obesity*.

voksenlivet. 28 procent har forhøjet kolesteroltal og 18-19 procent har forstadlet til type 2-diabetes," siger Jens-Christian Holm og fortsætter:

"Den psykosociale side af sagen er også meget vigtig. Hvis de overvægtige børn ikke får hjælp, isolerer de sig og bliver kedede af det, fordi de bliver mobbet i skolen. Så en behandling her på Enheden er flersidig. Vægttabet er én ting, men lige så vigtigt er det, at vi ser, at børnene bliver meget gladere og mere udadvendte i stedet for at isolere og skamme sig og være ensomme."

Jens-Christian Holm kan ikke sige præcis hvor lang tid en behandling tager:

"Men for mange vil det i princippet være igennem hele børnealderen."

Behandlingen

Den foreløbige primære mulighed for behandling af børneovervægt er Enheden i Holbæk. Her får de overvægtige børn til gengæld en skræddersyet behandling, der passer lige nøjagtigt til vedkommendes situation. Det sker på baggrund af grundlige samtaler og detaljerede interviews, hvor hele familien bliver inddraget i behandlingen.

Udgangspunktet for dette forarbejde er som nævnt, at lægerne ikke tror, at det er muligt bare med mådehold overfor fedtene kost at disciplinere sig ud af et overvægtsproblem for resten af livet. Derfor er løsningen indtagelse af mindre energiholdig føde til fordel for flere fibre, kulhydrater og fedt kombineret med et mere aktivt liv. Og derfor er de mange opfølgende samtaler alfa og omega i behandlingen og må ofte foregå over flere år.

Behandlingen er ambulant, hvilket vil sige at børnene ikke bor på Enheden. Det giver altså en skævvridning af mulighederne for hjælp i Danmark, idet det i sig selv er en overvindelse at skulle gå i behandling og så tilmed også ud på en lang rejse fra den anden ende af Danmark. Men de, der behandles, har en pæn chance for gevinst. De fire års arbejde på Enheden i Holbæk har foreløbig resulteret i, at syv ud af 10 børn kommer af med deres svære overvægt uafhængigt af socialklasse, alder og udgangsovervægt og hvor der i gennemsnit kun bruges 5,4 time per barn per år.

Hvad med alle de andre?

"Undersøgelser viser heldigvis, at når overvægtige børn og unge taber sig, betyder det, at de bliver mindre hjertesyg som voksne end normalvægtige. Altså hvis de vel at mærke opretholder deres vægttab og dermed en normalvægt. Men sådanne resultater kræver, at de samles i enheder med viden om fedme og børn. For det er selvfølgelig bekymrende, at vi endnu ikke er gode nok til at behandle de tre ud af 10 børn som ikke klarer sig så godt – altså dem, som giver op, tager på igen og måske ender



med at få alvorlige psykosociale problemer. Og så naturligvis ikke mindst de altså helt op til 98-99 procent af Danmarks mange overvægtige børn og unge, som slet ikke er i behandling. Vi magter simpelthen ikke opgaven godt nok, som det er nu. Derfor må der gøres noget snarest muligt," slutter Jens-Christian Holm.

Fakta!

Et af de bedste behandlingssteder i verden

"Studiet viser, at med vores metode kan man få størstedelen af børnene til at tabe sig over tid. Vi er et af de bedste behandlingssteder i verden," siger børnelæge og leder af Enheden for overvægtige børn og unge på Holbæk Sygehus Jens-Christian Holm.

Glade børn lærer bedst...



Husk vitaminer og Omega-3 hver dag.



Fås i 4 varianter:

- **Omega-3 Fish** Tilfører kroppen de vigtige flerumættede fedtsyrer
- **Kalk + D Kalcifer** Styrker knogler og tænder
- **Multivitamin Bjerne** Styrker kroppens funktioner både fysisk og mentalt
- **C-vitamin + Zink Lever** Styrker immunforsvar og syn

dfi **KIDS ZOO** fås i helsekostbutikker, på udvalgte apoteker og Matas butikker, samt på www.difpharma.dk

Fakta!

Faresignaler omkring børn og overvægt

Børn, der har for mange kilo på sidebenene, viser det indirekte på flere forskellige måder. Som forælder bør man derfor være opmærksom på:

- Hvis barnet bliver drillet og tit er ked af det.
- Hvis barnet isolerer sig og har få legekammerater.
- Hvis barnet ser mere og mere fjernsyn alene.
- Hvis barnets måltider bliver stadig større.

Kilde: Overlæge Jens-Christian Holm.