

## FAKTAARK: OVERVEKT OG FEDME HOS BARN OG UNGE

### MÅLGRUPPE: DEN GENERELLE BEFOLKNINGEN

#### Overvekt og fedme hos barn og unge

I Norge har 15-20 % av barn og unge overvekt eller fedme. Barnefedme gir økt risiko for ulike psykiske, sosiale og somatiske (kroppslige) plager eller sykdommer. I barne- og ungdomsårene er det psykiske og sosiale plager som er mest vanlig, mens somatiske lidelser blir mer fremtredende på lengre sikt.

Utvikling av overvekt og fedme skjer når man over tid er i positiv energibalanse. Årsakene til at dette skjer hos barn er sammensatt, og skyldes oftest en kombinasjon av genetiske og miljømessige faktorer.

Norske helsemyndigheter har utarbeidet nasjonale retningslinjer for overvekt og fedme hos barn og unge. Den beskriver hvem som er ansvarlig for å forebygge, utrede og behandle overvekt og fedme, og hvordan det skal gjøres. Mye av oppfølgingen foregår i primærhelsetjenesten, hos helsesykepleier eller fastlege. Det vil bli henvist til spesialisthelsetjenesten ved behov.

Foresatte som er bekymret for barnets vektutvikling kan be om en samtale med helsesykepleier på helsestasjon, skole eller hos barnets fastlege.

#### Kostholdsanbefalinger

Barnefedme behandles ved endringer i levevaner, hovedsakelig relatert til kosthold og fysisk aktivitet. Målet er å redusere energiinntaket, med fokus på smarte matvarer, passende porsjoner og regelmessige måltider. Det er viktig å involvere hele familien, og jo tidligere familien kommer i gang med endring, jo bedre effekt av tiltak. Det er også viktig å se hele barnet, og sørge for at fokuset er på selve endringene og kroppens funksjon, fremfor vekt.

Ernæringsanbefalingene baserer seg på Helsedirektoratets kostråd for den generelle befolkningen, men med konkrete anbefalinger for bl.a. mengde mat. På kostverktøyet finner man konkrete tips og råd for kosthold ved overvekt/fedme hos barn.

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se [www.keff.no](http://www.keff.no) for mer informasjon.

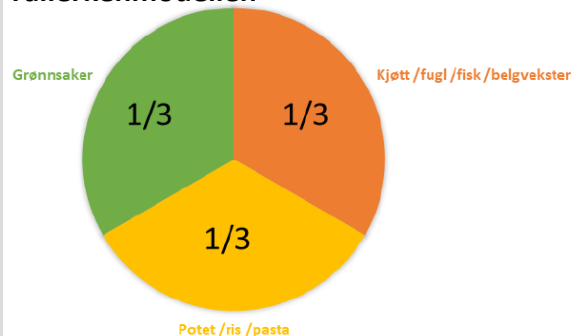
Sist oppdatert: 25.09.2020

**Nøkkelhullet** er myndighetenes merkeordning som skal gjøre det lettere å velge sunne matvarer. Nøkkelhullsmerket mat inneholder **mindre fett, sukker og salt, og mer kostfiber** enn andre produkter i samme matvaregruppe.



**Brødskala'n** viser grovhetsgraden til brød og kornprodukter. Velg grovest mulig brød og kornprodukter for et mettende og næringsrikt alternativ

#### Tallerkenmodellen



#### **Kostverktøyet**

[www.kostverktoyet.no](http://www.kostverktoyet.no) er en nettside utviklet for familier som har ett eller flere barn med overvekt eller fedme, og for helsepersonell som jobber innen fagfeltet.

Her finner du blant annet:

- Informasjon om overvekt/fedme
- Praktiske verktøy til bruk i behandling
- Ressurser for helsepersonell

Flere faktorer i kostholdet er av betydning:

**Matvarevalg:** Hverdagsmaten bør bestå av minst fem porsjoner med frukt og grønnsaker daglig, regelmessig inntak av fisk (2-3 ganger per uke), grove kornprodukter, magre kjøtt og meieriprodukter, planteoljer og plantemargarin (lettprodukter anbefales), vann som tørstedrikk. Det anbefales å velge matvarer merket med nøkkelhullet og brød som har 3 eller 4 «kakestykker» på brødskala'n. For å redusere energiinntaket anbefales det at man begrenser hvor mye og hvor ofte det spises energirike matvarer som ferdigretter/fast food, godteri, snacks, kaker, sukkerholdig drikke o.l.

**Porsjonsstørrelser:** Det er viktig å være oppmerksom på at man kan utvikle fedme ved å spise for mye av sunn mat også. Hva som er passe mengde mat for et barn er avhengig blant annet av alder, kjønn og aktivitetsnivå. På kostverktøyet ligger det kostplaner med veiledende mengde mat i forhold til alder. Generelt anbefales det å begrense middag til én porsjon og å følge tallerkenmodellen hvor det er minimum 1/3 grønnsaker. Grønnsaker gir god metthetsfølelse og lite kalorier sammenlignet med annen mat. Barn med overvekt eller fedme har ofte redusert evne til å skille mellom kroppslige signaler som sult og metthet. De har ofte god appetitt og er opptatt av mat. De vil derfor ha behov for hjelp utenifra (fra foreldre eller andre voksne) til å lære hva som er passe mengde mat, samtidig som man øver på å kjenne på signalene sult og metthet. Det å ikke ha på skjerm (TV, nettbrett etc.) under måltidet vil gjøre det lettere å spise passelig mengde, da man unngår å bli distraheret og lettere kjenner følelsen av metthet.

**Måltidsfordeling:** Regelmessige måltider anbefales for å sikre inntak av næringsstoffer og begrense småspising mellom måltider eller inntak av for store porsjoner til måltidene.

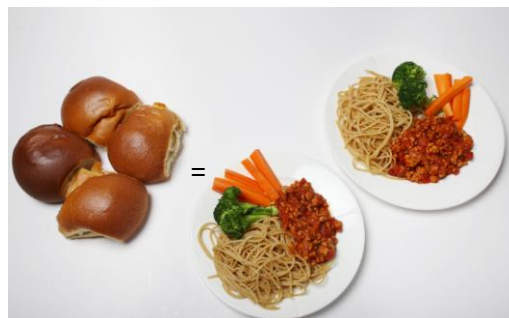
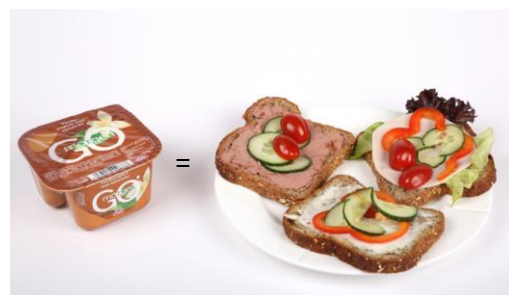
**Spiseatferd:** I tillegg til hva, hvor mye og når man spiser har matens rolle i familien og for barnet også betydning i arbeidet med å endre levevaner. Psykisk helse og trivsel kan også påvirke hvorfor og hva man spiser. Ved behandling av barnefedme bør det kartlegges om mat brukes som trøst, belønning eller om man spiser av andre årsaker når sult er fraværende.

#### **Andre råd og tips:**

**Familieprosjekt:** Det anbefales at hele familien involveres i prosessen med endring av levevaner og at endring av levevaner gjelder hele familien. Barnets alder har betydning for hvor involvert det skal være. Hovedansvaret ligger hos foreldre, men barnet kan involveres i økende grad med økende alder.

**Fysisk aktivitet:** Barn og unge anbefales å være i moderat til hard fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag. Stillesittende aktiviteter og skjermtid bør begrenses.

For mer informasjon ta kontakt med KEFFs faggruppe for barnefedme: Tove Drilen, e-post: [tove.drilen@trondheim.kommune.no](mailto:tove.drilen@trondheim.kommune.no)



Bilder hentet fra [www.kostverktoyet.no](http://www.kostverktoyet.no)

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil IKKE erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se [www.keff.no](http://www.keff.no) for mer informasjon.

Sist oppdatert: 25.09.2020