

Vi borde prata mer om obesitas!



Ett växande problem

Övervikt och obesitas är ett växande problem som drabbar ca 14 % av barnen i Halland. Övervikt är en riskfaktor för sjukdomen obesitas. Obesitas är kopplat till astma, ortopediska komplikationer och försämrad självkänsla i barndomen men det ökar också risken för förtidig död genom bland annat hjärt- kärlsjukdomar. Studier har visat att barn sällan växer ur övervikt utan hjälp, de riskerar istället att bli tyngre jämfört med när övervikt utvecklas senare i livet. Insatser som startar tidigt är ofta effektiva då många barn kan växa i sin vikt med rätt hjälp. Detta gör övervikt och obesitas till ett problem redan under barndomen, dock finns det goda chanser att förändra situationen. Det är svårt att prata om övervikt och obesitas hos barn och därför undviker vårdpersonal ofta ämnet vilket gör barnets situation ännu svårare. Därför har vi sammanställt en parlör med tips och råd till dig som i ditt arbete möter dessa familjer.

Bemötande

Det är viktigt att visa nyfikenhet inför de eventuella hinder som familjen upplever, och en ödmjukhet inför det motstånd du eventuellt möter i samtalet. Ställ då i stället frågor om varför de känner som de gör eller varför de inte vill ha din hjälp. Det allra viktigaste att veta är att ditt bemötande spelar stor roll, att det faktiskt kan vara avgörande.

Alla föräldrar vill sitt barns bästa

De flesta barn och föräldrar är oroliga för att vården ska bemöta dem utifrån ett skuldbeläggande perspektiv. Genom att bemöta patienter och familjer med nyfikenhet, ödmjukhet och kunskap om att obesitas är en kronisk och komplex sjukdom, en sjukdom som drabbar barn orättvist, påbörjas en allians av tilltro med familjen.

Inget barn väljer att leva med obesitas

Bär med dig att 60 % av ungdomar som lever med obesitas viktmobbas dagligen, så de behöver definitivt inga hårda toner från oss, var snäll och lyhörd i ditt möte. Tyvärr är fördomar kring övervikt lika utbredd hos oss inom vården som hos allmänheten i stort.

Påminn dig också om att obesitas är en sjukdom som drabbar befolkningen ojämnt. Det är vanligare med obesitas i familjer som har det tufft även på andra plan i livet, ekonomiskt eller socialt. Fundera på om en kontakt med kurator kan vara aktuellt för att exempelvis söka fondmedel till fritidsaktiviteter eller liknande för barnet. Var ödmjuk inför varje familjs trösklar till ett liv i hälsa.

Forskning visar även att barn med övervikt och obesitas ser på sig själva med strängare blick jämfört med barn som har anorexia. Så se barnet som sitter framför dig och se det barnets rätt till en jämlik hälsostart i livet.

Kommunikation information och verktyg

Ju tidigare insatser sätts in, desto större effekt har de. Ha rimliga förväntningar, ett viktarbete tar tid och en utebliven viktökning är en framgång!

Två faktorer som är avgörande för behandlingsresultaten är ålder vid behandlingsstart samt grad av obesitas vid start. Frekvensen av vårdkontakter vi ger spelar också roll. Prata på ett sätt som familjen förstår. Föräldrar har ofta inte kunskapen för att tolka kurvor såsom iso-BMI kurvan, längre ner i denna parlör har vi samlat några enkla tips.



Det är lätt att tänka att du ger barnet dålig självkänsla genom att påtala vikt och vanor, tänk i stället att du ger barnet och familjen verktyg för ett liv i hälsa med redskap som kan följa dem resten av livet. Ett barn har enligt barnkonventionen rätt till god vård, i synnerhet den tid i livet då man har störst chans att lyckas.

Parlören börjar med generella tips på hur ett samtal kan byggas upp, för att sedan presentera mer specifika tips kring problematiska situationer och hur man kan informera om varför en familj behöver hjälp. En kort förklaring kring vilken roll våra gener spelar och vilka hälsorisker som följer med övervikt och fetma, samt vad som är viktigt att tänka på såsom kost, sömn och fysisk aktivitet. Lycka till!

En god hälsa är ett barns rättighet

Obesity Canada har tagit fram en guide kring hur samtal om obesitas kan byggas upp. Nedan följer en svensk anpassning:

- 1. Fråga om lov** att diskutera barnets vikt och utred hur redo familjen är för behandling.
- 2. Bedöm** obesitasrelaterade riskfaktorer (hereditet, graviditetsdiabetes, LGA/SGA) och grundorsaker (levnadsvanor, bakomliggande sjukdom) till barnets obesitas.
- 3. Ge råd** om olika behandlingsalternativ och berätta om hälsorisker med obesitas.
- 4. Kom överens** om utfall i hälsofaktorer och beteendeförändringar (definiera sällankost, bättre sömnvanor, öka fysisk aktivitet).
- 5. Hjälps och stötta** familjen med rätt resurser och vårdpersonal.

Parlör

När det gäller barn under 10 år, rikta er främst till föräldrar även om alla barn självklart har rätt att vara delaktiga. I mötet med ungdomar är det viktigt att erbjuda enskilda samtal med ungdomen. För vissa familjer kan det upplevas som otroligt laddat att tala om vikt och BMI. Ett erbjudande om att dela upp samtalet och ta det utan barnet kan underlätta samtalet, alternativt vid ett telefonbesök eller att ni skriver ett brev och informerar om BMI-utveckling.

Om vikt och BMI:

"Här har jag ert barns tillväxtkurvor. Är det okej att vi tittar på dem tillsammans? Här ser du mammas och pappas längd ihop och här ligger din längd. Det ser bra ut. Sen tittar vi ju också på "barn-BMI kurvan". Den är lite annorlunda för barn för den startar här vid födelsen och går bara upp tills man är 18 år. Här ser ni två streckade linjer, korsar man den här översta streckade linjen så är barnets BMI så högt att vi behöver stötta er med vissa råd för att du ska få en bättre hälsa. Då får man träffa läkare och sjuksköterska och man tar blodprover. Vi följer många barn här hos oss som ligger över just det här strecket".

"Kring den här mörkare linjen ligger de allra flesta barn. (Här brukar jag rita med en grön färgpenna). Självklart ligger några över och några under. Så är det ju med allt i naturen och det är ju helt normalt. Ligger man över det här strecket har man det som kallas övervikt (ritar med gul eller orange penna). Det är ingen sjukdom, men ett tillstånd med ökad risk för sjukdomen obesitas. Kommer man dock över det här strecket så har man nått en gräns då vikten påverkar hälsan på riktigt (Röd färgpenna). Vårt mål är nu att ändra lutningen på den här kurvan, så att den planar ut och sen sakta men säkert viker av nedåt. Det kan ta tid och vi ska hjälpas åt."

"Ja du har gått upp i vikt och jag förstår att det känns tråkigt när du kämpar så. Kom ihåg att du ju har sparargener som lägger krokben. Finns det något som du själv tänker kan ha påverkat att det blivit så här? Finns det något du tror vi kan stötta dig med för att ändra det"

"Här kan vi se din BMI kurva. Det kan kännas som att ingenting händer, men titta när vi ser lutningen på ditt BMI tidigare. Det siktade ju uppåt men nu när jag lägger pennan längs linjen har ju kurvan skiftat helt och står still. Du är som de flesta andra barnen - sträng mot dig själv, var inte det. Att bryta en uppåtående trend är också stort!"

Många barn som går upp för mycket i vikt gör det tidigt i livet. Ibland är det en plötslig viktresa, och som förälder blir man då ofta orolig att det finns någon bakomliggande sjukdom. Om barnet under viktuppgången växer bra på längden behöver man sällan oroa sig för sjukdom utan viktuppgången påverkas då i stället av en känslighet för att lätt gå upp i vikt som är påverkad av ärftliga faktorer men också av det samhälle vi lever i.

Varför behövs hjälp och stöd?

Det kan vara tungt att göra förändringar i livet, ibland behöver man hjälp med det. För varje år man väntar med att ta hjälp så blir det svårare och svårare. Familjer som tidigt får hjälp på barnklinik uppnår ett normalt BMI i 95% av fallen. Ju tidigare vi hjälper er desto större chans är det för ert barn att klara av att vända BMI utvecklingen.

”Ett barns vikt och värde är aldrig samma sak, men ett barns vikt och hälsa däremot, hör ofta ihop. Det är viktigt att du förstår att du är fin och bra precis som du är och att vårt fokus är att ge dig den bästa hälsan som bara finns”.

Obesitas orsakas av att vissa helt enkelt har gener som gör att de är energieffektiva och sparar mer energi än de slösar. Förutom gener finns också hormoner som reglerar hur hungrig och mätt man blir. Här är det orättvist att vissa mer eller mindre alltid är hungriga och nästan aldrig upplever riktig mättnad.

”Obesitas är otroligt orättvist. Visst känner du någon i slkten eller bland vännerna som kan äta hur mycket onyttigt som helst men som ändå är supertunn och som inte behöver gå i viktteamet. Det är orättvist att vissa har sparargener och andra har slösargener, och att just du fått gener och hormoner som gör att du är så mycket bättre på att spara energi. Det är lika orättvist som t.ex. glutenintolerans där man måste äta annorlunda än sina vänner hela livet, och som att du behöver följa kostrekommendationer mer noggrant än dina vänner. Men när man väl varit arg över orättvisan ett tag så är det lättare att fatta bra beslut, som passar just din kropp som ju är så duktig på att spara”.

”Generna bestämmer vem som får obesitas, samhället avgör hur många”

Många oroar sig för att samtal om mat och övervikt ska leda till ätstörningar. Stora studier visar tvärtom att risken för ätstörning minskar hos barn som får stöd och hjälp med sin övervikt, jämfört med andra. Man tror att det beror på att man fokuserar på regelbundet ätande, att vi inom vården fokuserar på vanor och inte lägger något fokus på utseende. Vi sätter upp och strävar efter gemensamma mål.

”Vad bra att ni är här. Det är ett viktigt jobb ni gör. Det är just när man är barn det här arbetet har bäst effekt. Ofta tar man med sig de vanor man fått under barndomen ut i vuxenlivet. Läger man tid på det här jobbet nu har man bra verktyg hela livet. Som barn har man också fördelen av att man fortfarande växer på längden. Man kan liksom växa i sin vikt, även om det måste få ta tid.”

Motivation

Förändring kräver ansträngning, att känna motvilja inför en förändring är naturligt. Det är därför viktigt att definiera mål och konsekvenser, både kortsiktiga och långsiktiga, för att tydligt se varför och att det är värt mödan. Här är det återigen viktigt att vara lyhörd inför varje familjs hinder och argument. Visa nyfikenhet kring varför det känns som det gör och bekräfta det perspektiv som gör det tungt och motigt. När utgångspunkten är tydlig är det lättare att definiera hur förändringen kan börja och vad den kan bestå av. Det är ofta just att börja eller sluta med en vana som är svårt.

fysisk aktivitet



Tipsa om att fysisk aktivitet kan vara allt från att gå och cykla till skolan, eller städa, till mer ordnade aktiviteter.

Allt räknas!

Berätta om att vi från början är gjorda för att klara av ett liv som bönder eller jägare. Arbeten som krävde mycket av oss fysiskt, vi var tvungna att ploga, så och skörda eller gå långa sträckor i skogen, jaga och själv bära hem sitt byte. Vår kropp är gjord för att röra sig, och mår helt enkelt inte bra av att vara för stilla. För att kroppen ska må bra bör barn röra sig 60 minuter varje dag. Den största hälsovinsten sker ju faktiskt när man går från att knappt röra sig alls, till att röra sig lite. Från noll till något är den största vinsten man kan göra.

Vet du att vi vuxna ska röra oss 150 minuter per vecka? Hur tror du det går för dina föräldrar och för mig? Det är många gånger svårt att nå dit tycker jag och så kan det säkert vara för dina föräldrar också. Barn ska gärna röra sig 60 minuter i snitt per dag! Hur mycket tror du att du rör dig? Finns det något som ni skulle kunna göra som familj för att öka den tiden?

”Även en liten ökning i fysisk aktivitet är bra för hälsan. Fokusera på saker i vardagen som att gå, cykla eller ta trapporna. Det kan göra skillnad. Ett annat tips är att prova på många olika aktiviteter för att hitta det som just du tycker är roligt.”

Kost

Det är ofta mycket laddat att tala om just mat. Alla äter vi olika mycket mat, men vi har olika förutsättningar att ta hand om den mat vi äter. Därför är det viktigt att vara medveten om det när vi till exempel handlar, väljer vilken mat vi har hemma, vilka mellanmål vi serverar, hur ofta vi äter glass, vad vi dricker till maten o.s.v. Det har visat sig att gemensamma måltider har större betydelse än vad vi tidigare trott. Likaså har det visat sig att laga maten tillsammans har betydelse för nyfikenheten och viljan att prova nya smaker.



Vi rekommenderar samma mat till alla barn

1 person 1 portion

Varierad kost enligt livsmedelsverkets rekommendationer

”Att hålla regelbundna måltidsvanor är viktigt för att hantera en ofta stark hunger. Det kan vara bra att barnet får någon grönsak eller ett glas vatten under tiden ni lagar mat för att lägga en grund. När ni sedan ska äta kan det vara klokt om ni föräldrar lägger upp maten på barnens tallrik och att ni alla i familjen följer tanken om 1 person 1 portion. Låt alltid barnen fylla på med grönsaker i alla olika former”.

Vatten är den ultimata hälsodrycken och faktiskt den bästa törstsläckaren och måltidsdrycken. Att få bort sötade drycker är det bästa ni kan göra och ett byte till light-läsk är enligt Cancerfonden inte kopplat till ökad cancerrisk, en myt som många dock tror på.

”Det är ju orättvist att vissa sparar mer energi än andra. För just de med sparargener är det ännu viktigare än för andra att äta bra. Finns det något som du tänker skulle kunna vara bra att förändra hemma hos er?”

”Det är svårt att säga nej. Vi brukar tala om att kärleksfullt sätta gränser. Precis som vi hjälper våra barn med att borsta tänderna varje dag måste vi hjälpa barnen med detta varje dag. Det handlar om att vara jobbig i nuläget för att var långsiktigt snäll”

”Det är ni föräldrar som måste hjälpa ert barn med kloka och medvetna val. Ni kan hjälpa ert barn genom att handla hem bra alternativ. Ert barn kan inte fatta beslut kring vad ni har hemma”

Sömn

En viktig hörnsten i behandling av obesitas

Sömn är viktigt för alla men i synnerhet för de som växer och utvecklas. Människors hjärnor behöver sömn och återhämtning för att fungera. För att vi ska orka med skolan och kunna lära oss något behöver vi sova ordentligt. Sönnen påverkar också immunförsvaret och hälsan i stort.



”Dålig sömn påverkar ämnesomsättningen så den blir sämre och gör också att de hungerhormoner som signalerar till hjärnan att du är hungrig ökar. Därför är det viktigt att vi hjälper dig med sönnen. Hur sover du idag?”

Sönnen tävlar ibland med både TV-tittande, telefon, surfplatta och spelande. Det kan vara en god idé att komma överens om hur mycket, vad och när man får titta eller spela. Det bästa är om man kan avsluta skärmaktiviteter en stund innan det är dags att sova. Kanske kan man tänka sig att lämna telefonen eller plattan utanför sovrummet på natten?



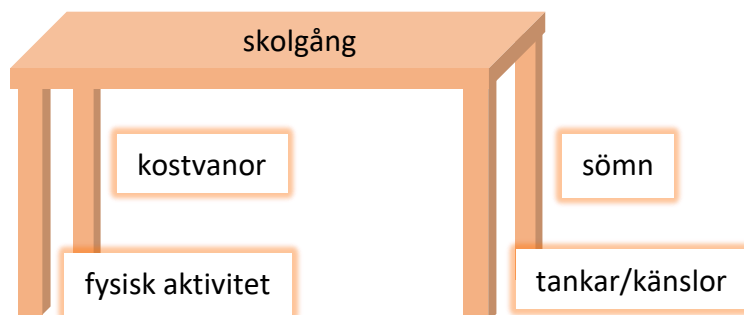
Balans

Hur har du det egentligen?

”Om man mår dåligt och tycker att livet är kass orkar man sällan göra något åt hur man äter eller rör sig, dessutom kan man bli extra sugen på viss typ av mat såsom godis eller choklad”

Är det så för dig?

Balansbordet som metafor kan användas som stöd i patientsamtal, för att visa att obesitas är multifaktoriellt. En fungerande skolgång är den viktigaste faktorn för ett liv i hälsa därför viktigt att beröra. Samtliga fyra ben är viktiga vid behandling av obesitas. För att orka med skolan är det väsentligt med god sömn, bra kostvanor och fysisk aktivitet. För att hantera sina tankar och känslor är det viktigt att känna att man har det stöd man behöver för att hålla balansen i livet.



Hälsorisker

”Vi har olika antal och storlek på våra fettceller. När just dina fettdepåer är fyllda börjar kroppen istället lagra fett på andra ställen i kroppen, t.ex. i inre organ som levern, i musklerna eller inne i buken. När kroppen gör det minskar känsligheten för hormonet insulin som hjälper till med omsättningen av kolhydrater.

”Precis som att vi alla är olika känsliga för att gå upp i vikt så är hälsoriskerna kopplade till övervikt eller obesitas individuella. Alla blir till sist sjuka av sin övervikt om de går upp tillräckligt mycket, men vid vilken vikt det sker är olika.”

”Vi behöver fettväv i kroppen. Fettväven är en lagringsplats för energi men också ett organ som producerar olika hormoner. Fettväven direkt under huden och fettväven djupare i kroppen har lite olika funktioner. Att lagra fett inne i buken driver kroppen mot ohälsa och därför mäter vi ibland bukomfång. Om du förändrar dina matvanor eller börjar träna kan vi ofta se hälsosamma förändringar på ditt bukomfång tidigt, redan innan vi ser förändringar på BMI-kurvan.”

”Fördelningen mellan fettväv och muskler påverkar hälsan. Därför kan man förbättra sin hälsa genom att träna även om vikten inte påverkas. När man tränar ökar kroppens möjlighet att ta hand om kolhydrater även utan hormonet insulin. Tränar man minst 3 gånger i veckan håller dessa positiva effekter i sig också mellan träningarna. När muskelmassan ökar i förhållande till fettmassan i kroppen förbättras också hälsan.”

”Typ 2 diabetes är kombinationen av att kroppen blivit insulinokänslig och att det inte längre hjälper att producera mer insulin för att hålla blodsockret på en normal nivå. Risken för att utveckla typ 2 diabetes påverkas av hur stor din förmåga är att producera insulin är och hur okänslig för insulin din kropp blivit. Det är i Sverige fortfarande ovanligt att barn och ungdomar utvecklar typ 2 diabetes under barndomen.”

Risikfaktorer

Vikt, energisparsamhet och hungerreglering styrs av många olika gener och vi brukar därför säga att den ärftliga risken att lätt gå upp i vikt styrs av många olika gener tillsammans.

Dessa gener har haft ett stort överlevnadsvärde genom historien och är därför mycket vanliga i befolkningen. Det är också gener som gör att vi överlever i svält men utvecklar fetma i ett samhälle med överflöd. Generna bestämmer alltså vem som får obesitas, medan samhället avgör hur många.

- ♥ *Om båda dina föräldrar har lätt för att gå upp i vikt har ni en tydlig ärftlighet i er familj och risken för dig att gå upp i vikt när du lever i dagens samhälle är då ännu större än för andra.*
- ♥ *Att vara född liten för tiden eller stor för tiden ökar risken att utveckla en ohälsosam vikt under barndomen.*
- ♥ *Det finns ett samband mellan neuropsykiatrisk funktionsvariation och ökad risk för att gå upp i vikt. Bland barn och ungdomar som går i behandling för fetma, har ca 30 % ADHD eller annan funktionsvariation inom NPF-spannet.*
- ♥ *Om du har personer i din släkt som har typ 2 diabetes eller har haft graviditetsdiabetes kan du ha ärvt en likartad sårbarhet. I sådana fall kan hormonet insulin och din omsättning av kolhydrater påverkas negativt av en viktuppgång.*
- ♥ *Hjärtkärlsjukdom tidigt i livet (såsom hjärtinfarkt/stroke innan 65 års ålder för kvinnor eller innan 55 års ålder för män) hänger ihop med övervikt och beror ofta på förhöjda blodfetter. Om det finns flera personer i din släkt som har haft någon sådan sjukdom kan du ha ärvt en ökad känslighet som ger påverkan på blodfetterna vid viktuppgång.*

Vi hoppas att den här parlören kan vara till nytta för dig.
Hör gärna av dig om det är något du undrar över, eller
något som du saknar.

Parlören är framtagen i samverkan med TP-gruppen och
HOBS. Tack också till Josefine Roswall, Lovisa Sjögren, Gerd
Almqvist Tangen, Sara Berggren och Maria Andersson.

Titta gärna in på tillväxtprojektets hemsida

www.tillvaxtprojektet.se här finner du även parlören i PDF

