



Hvor høy blir han?

Spørsmål: Mitt barnebarn på 13 år lurer på hvor høy han blir, og når han skal begynne å vokse. Tidligere var han like høy som sine jevnaldrende, men de har nå vokst i fra han. Foreløpig har han ikke kommet i puberteten, så vidt jeg forstår.

Svar: Man kan anslå omtrentlig voksen kroppshøyde for en gutt ved å summere farens og morens høyde, legge til 13 centimeter og dele dette på to. Hvis for eksempel faren er 183 centimeter og moren er 174, kan gutten regne med å bli omtrent $183 + 174 + 13$ delt på 2 som er 185 centimeter. Anslaget treffsikkerhet er størst hvis det er liten forskjell mellom kroppshøydene til foreldrene, altså hvis moren er omtrent like høy som faren er høy som mann. Grunnen til at man legger til 13 centimeterne i regnestykket er at menn i gjennomsnitt er 13 centimeter høyere enn kvinner. En kvinne som er 174 cm ville med andre ord ha vært cirka 187 cm hvis hun var mann. Man beregner således gjennomsnittet av farens høyde og den høyden moren ville ha hatt som mann. Ønsker man i stedet å beregne hvor høy en datter vil bli trekker man 13 centimeter fra farens høyde legger til morens høyde og deler dette på to.

Med unntak av de første leveårene vokser de fleste barn cirka 5-6 cm hvert år. Når lengdeveksten skyter fart under puberteten øker den årlige vekstraten til 7-8 centimeter og blir etter hvert omtrent 10 centimeter årlig. I sum strekker gutter seg med gjennomsnittlig 28 centimeter i løpet av puberteten innen vekstspurten er fullført. Tilsvarende lengdevekst for jenter er 23 centimeter. Grunnen til at kvinner i gjennomsnitt ikke er 5 centimeter kortere enn menn er at jenter kommer i puberteten 1-2 år tidligere enn gutter og derfor har færre barneår med 5-6 centimeters årlig vekst før de påbegynner den siste vekstfasen. Av tilsvarende grunn vil gutter

som kommer sent i puberteten ofte oppnå en større sluthøyde enn dem som når dette utviklingsstadiet tidlig.

Tidspunktet for starten av puberteten varierer mye og er først og fremst bestemt av medfødte arvelige egenskaper. Hvis foreldrene kom sent i puberteten, vil ofte barna følge det samme utviklingsmønsteret. De første pubertetstegnene hos en gutt er vekst av testiklene. Deretter følger begynnende kjønnsbehåring og utvikling av penis. Cirka et år senere starter den økte lengdeveksten omtrent samtidig med at gutten kommer i stemmeskiftet, får økt muskelmasse, tendens til kviser, hårvekst under armene og forbigående forstørrelse av den ene eller begge brystkjertlene. Noen år senere tilkommer tendens til skjegg og bart.