



Barn og overvekt

Stadig flere norske barn lider av overvekt. Vekten er i stor grad genetisk betinget, men det er også mye foreldre kan gjøre for å forhindre at barna blir overvektige.

Siden 1970-tallet har antallet overvektige norske barn omtrent tredoblet seg, og den ferske Vekststudien i Bergen viser at 15-20 prosent av barn i alderen 8-12 år lider av overvekt eller fedme.

HVOR MYE OVERVEKT ER SKADELIG?

Tidligere har overvekt hos barn gjerne blitt omtalt som naturlig "valpefett". Nå vet man imidlertid at fremtidige fedmeproblemer vil vise seg hos barn allerede fra to års alder. Det er dermed all grunn til å ta "valpefettet" på alvor og forsøke å få bukt med det.

Overvekt måles etter KMI Kroppsmasseindeks. Kroppsmasseindeks måler vekten i forhold til høyden og blir brukt for å vurdere om en person lider av overvekt eller fedme. Det arbeides med å utvikle KMI-vekstkurver for norske barn fra 0-19 år, men enn så lenge benyttes ikke KMI som veiledende mål for overvekt på barn under 4-5 år. På barn som er yngre enn dette vil helsestasjonen forholde seg til barnets vekstkurve og sammenligne med standardkurver for barn under fem år.

Man kan selv regne ut kroppsmasseindeksen ved å bruke regnestykket $KMI = \text{vekt i kilo} / \text{høyden i meter} \times \text{høyden i meter}$ (kg/m^2).

Det er viktig å huske på at overvekt eller "stor kroppsbygning" ikke nødvendigvis er synonymt med dårlig helse eller fedmeproblemer. De aller fleste overvektige barn er friske. Men dersom barnet utvikler fedme, kan dette skape videre helseproblemer, deriblant hjerte- og karsykdommer. Psykososiale plager er også vanlig.

GENER

Det finnes også et "overvektgen" som kalles FTO-genet. Over halvparten av befolkningen har dette genet. De som har doble kopier av genet, altså fra både far og mor, har større sjanse for å utvikle overvekt. Likevel er det ikke slik at man derved nødvendigvis blir overvektig. Livsstil og matvaner er avgjørende.

BABYMAT FOR TIDLIG

En dansk studie viser at barn som tidlig begynner å innta fast føde, har større risiko for å utvikle fedmeproblemer senere. Danskene har fulgt 9000 mennesker fra fødsel til 42 års alder, og har funnet ut når fast føde ble innført har avgjørende betydning for testpersonenes vekt i voksen alder.

Forskningen viser at spedbarn som fikk fast føde en måned før gjennomsnittet, har ti prosent større risiko for å utvikle fedme senere i livet. Forskerne vet ikke hvorfor dette er tilfelle, men antyder at mindre matmengde i begynnelsen av livet kan forårsake en langsommere vekst som igjen kan ha programmert barna på en slik måte at de er beskyttet mot overvekt senere.

Det anbefales å vente til seks måneders alder før man begynner å innføre fast føde til spedbarn.

ANTALL SØSKEN OG FORELDRES UTDANNINGSNIVÅ

Vekststudien i Bergen viser videre at det er mindre risiko for å utvikle overvekt dersom man har søsken. Og jo flere søsken, jo mindre risiko. Risikoen synker med 15 prosent per søsken.

Hvor høy utdanning foreldrene har, påvirker også sannsynligheten for å bli overvektig. Barn med foreldre som ikke har fullført videregående skole, har hele 80 prosent sjanse for å utvikle fedmeproblemer.

I motsetning til studier fra andre land, viser den norske studien ingen sammenheng mellom skilsmisse, etnisitet og arbeidsløshet og risikoen for overvekt. Det er mulig det er fordi de økonomiske forskjellene er mindre i Norge enn i andre land.

FYSISK AKTIVITET OG MATVANER AVGJØR

Uansett hvilke gener man er født med eller hvilken situasjon man er født inn i, er det mye man selv kan gjøre for å forhindre usunn overvekt. Regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold er nøkler til en sunn og stabil vekt.

BARN SKAL IKKE SLANKES

Dersom barnet ditt er overvektig, må du ikke gå inn for å slanke barnet ved å holde tilbake måltider eller innføre dietter. Gjør heller aldri barnet oppmerksom på at du mener det er for tykt. Det er en langt bedre løsning å oppfordre til å spise sunt, samt å få barnet i aktivitet. Her må foreldre huske på at de er sine barns rollemodeller, og at de selv må gå foran med et godt eksempel. Gjør mosjon og sunn mat til en livsstil! Vær aktiv sammen med barna.

Kilder:

Forskning.no

Folkehelseinstituttet