



## Vad spelar barnets vikt för roll?

Det finns flera anledningar till varför en hög vikt bör uppmärksammas redan i tidig ålder. **Det är under barndomen som många av våra vanor grundläggs.** Att tidigt införa hälsosamma vanor hjälper barnet att utveckla en hälsosam vikt och samtidigt **undvika följsjukdomar.** Att ändra vanor är svårt och just därför är det viktigt att börja tidigt. Men **det är aldrig för sent** och ju fler personer i barnets omgivning som arbetar för bra vanor, desto bättre.

### Medicinska risker med obesitas

Barn som tidigt utvecklar obesitas har en hög risk att även ha det i vuxen ålder. Det är alltså **ovanligt att obesitas "växer bort" av sig själv.** Bland vuxna medför obesitas en ökad risk för att utveckla livsstilsrelaterade sjukdomar så som hjärt-och kärlsjukdomar (huvudsakligen hjärtsjukdom och stroke), diabetes typ 2, njursvikt, belastningsskador (särskilt artros), sömnsvårigheter, flera cancerformer och nedsatt fertilitet.

### Obesitas kan påverka barnets vardag

Även om de flesta sjukdomar inte blir synliga förrän i vuxen ålder kan en hög vikt medföra svårigheter redan under barndomen. Barn kan uppleva andningssvårigheter, ökad risk för benbrott, högt blodtryck, tidiga markörer för hjärt-och kärlsjukdomar, insulinresistens samt sämre psykisk hälsa. Detta kan leda till en del problem i vardagen: att barnet lätt blir andfådd, får svårt att leka med andra barn på lika villkor, har svårt att hitta kläder samt att barnet ser äldre ut än han/hon är. Att barnet ser äldre ut kan leda till att barnet behandlas annorlunda jämfört med jämnåriga; att omgivningen ställer större krav på barnet eller har mindre överseende med barnets beteende.

### Behandling handlar om hälsa inte om utseende

Det är många föräldrar som tänker: "*Jag är rädd för att mitt barn ska tro att hen inte duger som hen är om vi pratar om övervikten.*". Behandling av obesitas har ingenting att göra med hur någon är som person, det handlar om hälsa. Vi ser alla olika ut. Det är såklart jätteviktigt att ni är tydliga med att ni älskar och uppskattar barnet precis som hen är, oavsett kroppsvikt. Visa gärna extra mycket uppskattning för barnet under de perioder ni gör många förändringar kring mat- och rörelsevanor för att bibehålla ett bra familjeklimat.

**Det är bra att du har valt att arbeta med ditt barns vikt tidigt – det betyder mycket för ditt barns hälsa!**

*(Källa: [www.who.org](http://www.who.org), sök på "Barnfetma". Informationen finns på flera språk.)*

