

Om barn med övervikt får hjälp tidigt kan viktökningen bromsas. **Dietist Anna Ek tipsar om enkla saker man kan göra – och berättar varför det är viktigt.** Vi Föräldrars barndietist Sara Ask intervjuar.

av SARA ASK foto TT & UNSPLASH



FOTO: ELISABET ÖMSENSCÅNPIKITT

Lite bebishull är väl ingen fara?

- därför är övervikt bra att ha koll på

Barn har aldrig varit stöpta i samma form. Vissa är långa, andra korta, några väger lite, andra mer. Men de senaste decennierna har något hänt: andelen barn med övervikt har ökat ganska markant. Vad beror det på? Varför är det viktigt att fånga upp? Och hur kan man som förälder tänka och agera när det gäller barn och övervikt?

Låt oss börja från början. Första levnadsåret är en riktig tillväxtpurt för de flesta bebisar. I genomsnitt växer de 25 centimeter och trefaldigar sin vikt under sitt första år. Många ser ut som små sumobrottare med knubbiga armar och ben, och det är helt i sin ordning. Mot slutet av året går de flesta in i en slankare period och växer långsammare än tidigare – också det är helt i sin ordning.

Men alla barn smalnar inte av. Hos vissa startar en ny fettinlagring som liknar den under spädbarnsåret. Förr trodde man att det var hull som barnet sprang av sig med tiden, men numera vet man att det oftast inte är så. Barn som har övervikt i förskoleåldern har ofta kvar en hög vikt även i skolåldern och övervikt i skolåldern ökar risken för övervikt i tonåren och i vuxen ålder.

Därför vill man undvika övervikt

Eftersom övervikt belastar kroppen och ökar risken för olika sjukdomar är det bra att tidigt undersöka om det går att hjälpa barnet till en långsammare viktökning. Det är därför sjuksköterskan på bvc uppmärksammar föräldrar till barn som ökar hastigt i vikt.

– Det handlar alltså inte på något sätt om ideal eller utseende utan om hälsa, säger **Anna Ek**, dietist och forskare vid Karolinska Institutet.

Hennes forskning är inriktad på behandling av, och förebyggande åtgärder mot, övervikt och fetma hos barn i tidig ålder.

– Det som är så bra med att fånga upp barn med övervikt tidigt är att det med ganska små medel går att bromsa en för brant stigande vikt-kurva.



Anna Ek är dietist och forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Hos de allra flesta barn med övervikt finns ingen hormonell störning eller annan bakomliggande sjukdom, utan förklaringen till övervikten ligger i att energiintaget är högre än energiförbrukningen. Varför det är så kan däremot variera.

Miljö och ärftlighet

– Många tror att barn med övervikt har fått för mycket godis, men det är långtifrån alltid så, säger Anna Ek.

Hennes erfarenhet är att de flesta föräldrar vet vad som är bra mat, men att det av olika skäl är svårt att landa vid det som är lagom. Här spelar både miljö och ärftlighet in. Vissa barn – och även vuxna – är till

Tips när barn har övervikt

Dietisten Anna Eks råd till föräldrar:

- » Den bästa vnan du kan ge ditt barn är att **dricka vatten när hen är törstig och sötade drycker enbart vid speciella tillfällen.** Mjölk är också bra, 2–3 små glas mjölk per dag (eller i mat) är en lagom mängd. Resten bör vara vatten. Vattnet kan bli lite mer lockande med svalkande isbitar i och färgglatt glas att dricka ur.
- » Om ditt barn är en matglad liten person, ta vara på det genom att försöka göra barnet intresserat av grönsaker av alla slag. **Grönsaker bidrar till mättnad och näring utan att ge så mycket energi** och det är precis vad barnet behöver.
- » **Undvik distraktion från skärm eller tv under måltiden** eftersom en del av mättnaden kommer av att äta med alla sinnen närvarande.
- » **Ta vara på möjligheten till rörelse i vardagen.** Ställ undan vagnen när det är möjligt och låt barnet gå, lek i parken, gör utflykter tillsammans. Fysisk aktivitet är bra på så många sätt.
- » Oavsett vilken vikt ditt barn har, **försök att främja en positiv kroppsuppfattning.** Ett sätt kan vara att prata med barnet om allt hen kan göra med sin kropp – som springa, klättra och dansa – snarare än om hur kroppen ser ut. **Tänk också på att prata snällt om kroppar över lag, din egen och andras.** Undvik dömande ord.

Prata gärna om allt bra som barnet kan göra med sin kropp: hoppa, dansa, klättra. Det främjar en positiv kroppsuppfattning.

”Det handlar alltså inte om ideal eller utseende utan om hälsa”

Anna Ek, dietist

FOTO: IVAN SUMILKIN/UNSPLASH



exempel extra effektiva på att lagra överskott av energi som fett. Det var en fördel när tillgången på mat var knapp, men det blir en utmaning i vår matmiljö, med ett överflöd av lättillgänglig energi. Man vet också att vissa – både barn och vuxna – triggas mer än andra av åsnyen och doften av mat. Det är med andra ord olika lätt för olika personer att äta lagom mycket.

”Vi får jobba med de gener vi har”

Anna Ek, dietist

I forskarvärlden kallas vår miljö för ”obesogen” (fetmaframkallande), eftersom den är så full av ätbara saker som vi har en medfödd förkärlek för – söta, salta och feta till exempel – samtidigt som vi inte behöver röra oss så mycket som tidigare generationer gjort för att få tag i den där maten. Det leder lätt till en obalans mellan energiintaget och energiförbrukningen, särskilt för den som har ökad ärftlighet för övervikt.

– Men vi får jobba med de gener vi har, säger Anna Ek.

Och det vi har att jobba med i det här fallet är mat och rörelse.

Vara som detektiver

Anna Ek brukar tipsa föräldrar till barn med övervikt om att vara lite som detektiver för att ta reda på var det blir för mycket. Ibland kanske det visar sig att mormor, som hämtar på förskolan flera gånger i veckan, serverar ett helt fantastiskt mellanmål som det är stört omöjligt för barnet att äta lagom mycket av. Eller att det blir en andra frukost med fyra salami-mackor på förskolan varje morgon.

– Det här är ju ofta väldigt matglada barn, och vuxna älskar matglada barn som säger ”jag kan ta en till!” av det man ställt fram, säger Anna Ek.

Då kan man behöva komma överens med mormor eller förskolan om vad som är rimligt. Och tänka igenom portionsstorlekar och matval i hemmet också, förstås.

Men det är viktigt att det görs på



FOTO: ALEJANDROORTIZ/UNSPASH

Kanske serveras det extra smaskiga mellis hemma hos farmor?

ett varmt och lyhört sätt.

– Så långt det är möjligt vill vi uppmuntra att barnen får lyssna till och följa sina egna hunger- och mättnadskänslor, men de här barnen kan behöva hjälp med att sätta stopp, säger Anna Ek. Samtidigt vill vi förhindra att barnen känner sig övervakade av vuxna som håller koll på hur mycket de äter.

Tips för barn med övervikt

Ett sätt att "jobba i det tysta" är att ställa fram grönsaker för barnet att knapra på före maten, för att grunda bra och öka chansen att barnet blir mätt på en lagom stor portion mat. Eller att erbjuda en frukt ifall barnet fortfarande känner sig hungrigt efter maten. Det kan också vara bra att vara flexibel med regler runt matbordet, till exempel att låta barnet gå från bordet när hen är klar, istället för att behöva vänta in – och kanske frestas – av andra som fortfarande äter.

– Det är också bra att hitta sätt för att avleda barnet om hen kommer och säger att hen är hungrig, när hen egentligen inte borde vara det, säger Anna Ek.

Kanske handlar det egentligen om att barnet har långtråkigt och behöver hjälp att hitta något att göra för att inte fastna i hungerkänslan, eller suget. Ett annat viktigt verktyg är att använda sig av osynliga restriktioner. Det handlar till exempel om att tänka igenom vad som finns i barnets blickfång när hen äter. För ett barn med ständigt sug kan det vara lättare att nöja sig med en portion mat om kastrullerna står kvar på spisen. Istället kan skålar med färgglada grönsaker finnas lättillgängliga på bordet om barnet vill ha mer.

Godis och snacks inte förbjudet

Osynliga restriktioner är också bra när det gäller godis, snacks och sådant som det är extra viktigt att inte äta för mycket av

– Barn, särskilt de här barnen, är fenomenala på att veta vad som finns i skåpen, så det bästa är att inte ha något hemma till vardags, säger Anna Ek.

Men det innebär inte att godis och

”Vuxna älskar matglada barn som säger ’jag kan ta en till!’ av det man ställt fram”

Anna Ek, dietist



Vi människor har en medfödd förkärlek till söt, salt och fet mat.

FOTO: HUMPHREY MALLEBAUM/INSPIRASH

Det är vanligt att föräldrar oroar sig för att barnet ska bli för magert.



FOTO: ALVARO REYES/UNSPLASH

så konstigt – men desto viktigare att försöka hjälpa sig själv att tänka rationellt.

– Om ett barn, som växer som det ska, inte har någon aptit på middagen kanske det helt enkelt beror på att hen ätit tillräckligt mycket på förskolan, säger Anna Ek. Då är det viktigt att respektera det och inte truga eller erbjuda andra rätter.

Risken om barnet alltid erbjuds favoritmaten är att det lätt blir för mycket mat. Dessutom kan matpreferenserna bli snävare.

– Vi behöver komma bort från känslan att man är en dålig förälder om barnet inte äter en komplett middag, säger Anna Ek.

Vanligt med skuld känslor

Hon poängterar också att man inte ska känna sig som en dålig förälder om ens barn har övervikt, en känsla hon stött på bland föräldrar hon träffat.

– Det här med övervikt är svårt, säger Anna Ek. Det är inget du som förälder förväntas fixa själv, så tveka inte att söka hjälp.

Hon tar också upp vikten av att tänka på hela familjen, inte minst när det gäller familjens psykosociala hälsa.

– Hur stark man kan vara som förälder varierar med hur man mår, säger Anna Ek. Att må psykiskt dåligt samtidigt som man har ett barn som man hela tiden behöver begränsa kan vara väldigt svårt. Då kan man behöva stöttning i sitt föräldraskap.

– Men vikt är bara ett av flera mått på hälsa, säger Anna Ek. Bra matvanor och rörelse i vardagen är viktigt för alla. Barn som får med sig bra vanor tidigt har lättare att hålla fast vid dem senare i livet – och det är en stor vinst även på sikt. ☞

”Så långt det är möjligt vill vi uppmuntra att barnen får följa sina egna hunger- och mättnadskänslor”

Anna Ek, dietist

snacks är förbjudet. Även här handlar det om att hjälpa barnet att hitta vad som är lagom.

– Det är lätt att se mängder ur ett vuxenperspektiv, men för ett litet barn är en tablettask till lördagen gott nog, säger Anna Ek.

Om det serveras snacks tipsar hon om att alla får varsin liten skål istället för att det blir huggsexa och hets kring en stor gemensam. Och när den egna skålen är tom så är det slut.

Uppmärksamhet är det bästa

För föräldrar (och, inte minst, för far- och morföräldrar) kan det vara väldigt tillfredsställande att få ge ett barn något gott som man vet att hen tycker mycket om. Men det finns fler, sundare sätt att ge barn det där lilla extra.

– Det kan låta självklart, men jag vill påminna om att en stund av odelad uppmärksamhet av mamma

eller pappa är något av det bästa barn vet, säger Anna Ek.

Oro för att barnet är magert

Det kan vara svårt för en förälder att se att ett barn har övervikt. En studie av föräldrar till barn i 2–9-årsåldern visar att varannan förälder upplever sitt barn som normalviktigt, trots att barnet har en övervikt, och att hälften av dem till och med oroar sig för att deras barn ska bli för magra. Önskan om att vara helt säker på att ens barn får tillräckligt med mat tycks sitta i ryggmärgen, och det är kanske inte

Föräldrastöd i forskningsstudie

Anna Ek ingår i den grupp forskare vid Karolinska Institutet som driver studien ”Mer och Mindre” som handlar om föräldrastöd vid övervikt och fetma tidigt i livet. Låter det här intressant för dig och din familj? Läs mer om studien samt hur du anmäler intresse för att delta på <https://ki.se/clintec/mer-och-mindre-studien> eller mejla till merochmindre@clintec.ki.se