

'4-åringen din er for tjukk!'

■ INGUN TOFTEMO • Fastlege Toppen Legesenter, Lillehammer. PhD stipendiat, HELSAM, Universitetet i Oslo

Bør vi, tør vi og hvordan skal vi snakke med foreldre om bekymring for overvekt hos barn?

Kasuistikk

En vanlig januar dag kommer Emma (4 år) med mor på ø-hjelpstime grunnet hoste. Emma er til vanlig ei frisk jente, og jeg har ikke sett henne på et par år. Idet mor og Emma kommer inn døra til kontoret mitt, ser jeg at Emma har lagt på seg og utviklet en klar overvekt. Mor er lang og slank, far har jeg aldri møtt. Jeg blir litt bekymret for jenta og lurte på om dette er noe jeg bør ta opp. Jeg undersøker Emma og spør mor om jeg samtidig kan måle høyde og vekt. Jeg plottes inn høyde, vekt og kroppsmasseindeks / BMI på percentilskjema som mor og jeg kikker på sammen. Mor ser tydelig at Emma ligger godt over normalområdet, og jeg skjønner at mor blir lei seg. Vi avtaler at mor og far kommer tilbake uten Emma for å snakke om Emmas vekst. Mor vil kontakte helsestasjonen og ta med utskrift av vekstkurver derfra.

To uker senere kommer mor sammen med far som er overvektig. De forteller at de har snakket en del om Emma hjemme, både med hverandre og med besteforeldrene som bor på samme gård. Det har tydeligvis vært delte meninger om Emmas vekst. Vi ser sammen på vekstkurvene fra helsestasjonen og de siste målene hos meg. Far forteller at han har vært «stor» fra tidlig alder, og det har slett ikke vært enkelt bestandig. Jeg lurte på om det er mulig å gjøre noen endringer hjemme for at Emma skal kunne vokse seg inn i en normal vekt i forhold til alderen. Det kommer etter hvert fram at hele familien spiser is til dessert så å si hver dag. Kanskje dette er et sted å begynne? Jeg fulgte Emma og familien hennes i to år. Etter at far og Emma sluttet med daglig inntak av is, brus og juice viste det seg at her var det faktisk ganske enkelt å få til endring og normal vekst.

Hvorfor bør vi bekymre oss for utviklingen av overvekt hos barn?

WHO publiserte januar 2016 en rapport (1) der de slår fast at fedme blant barn er fremtidens største trussel mot helsen på verdensbasis. Forekomsten av overvekt og fedme hos barn i Norge har økt de

siste tiårene. Videre i artikkelen bruker jeg samlebetegnelsen «overvekt» for overvekt inkludert fedme. I følge Folkehelseinstituttets Barnevekststudie (2) har hver sjettede tredje-klassing i Norge utviklet overvekt. De fleste barna som sliter med vekt blir også overvektige som voksne. På sikt gir overvekt økt risiko for somatiske sykdommer som diabetes, hjerte-karsykdom, og svangerskapskomplikasjoner. Overvekt hos barn er assosiert med stigmatisering, erting, motoriske vansker, lav selvfølelse og psykososiale problemer. Utviklingen av overvekt kan starte i tidlig alder. Det har vært diskutert om en kan finne et «kritisk vendepunkt» i barndommen der vi ser at det er på tide å intervensere. Forskning viser imidlertid at utviklingen av overvekt foregår kontinuerlig. Viktige milepæler som er assosiert med utvikling av varig overvekt hos barn er fødselsvekt, rask vektøkning de første ni levemånedene, samt overvekt ved to års alder (3). Ut fra dette ser vi at forebyggende arbeid må starte tidlig. Jo yngre barna er, desto lettere viser det seg å få til endringer (4). Mindre barn er avhengig av foreldrenes tilrettelegging. Til forskjell fra voksne, har barn muligheten til å «vokse seg inn i normal vekt».

Definisjoner av overvekt og vekstkurver

Normal kroppsmasseindeks / BMI (kg/m^2) i oppveksten varierer med alder på barnet. Det foreligger dessverre ingen konsensus på grenseverdier for overvekt og fedme hos barn. WHO baserer sine definisjoner på egne vekstkurver og standardavvik. Disse kan lastes ned fra <http://www.who.int/childgrowth/standards/en/> (0–5 år) og <http://www.who.int/growthref/en/> (5–19 år). Personlig synes jeg at KMI kurvene basert på Vekststudien i Bergen (5) er enklest

å bruke. Disse kan lastes ned fra www.tidskriftet.no/juliussonappendiks. Alle disse vekstkurvene ligger dessuten enkelt tilgjengelig på NEL.

Bør og tør vi ta opp vår bekymring?

Samtale rundt temaet overvekt hos barn er sårt og vanskelig for foreldre. I min kvalitative studie om kommunikasjon på helsestasjonen med foreldre til overvektige fire-åring (6) fortalte foreldre at det kom opp mange vonde følelser når vi snakket om overvekt hos barnet. En mor uttrykte seg slik:

«Klart det er sensitivt. Lite kan gjøre foreldre så dypt ulykkelige og såret – vanvittig rase – som akkurat det. Og man vil så gjerne forsvare. Samtidig så er det så mye som ligger i hvordan det blir presentert».

Noen foreldre var selv overvektige og hadde dårlige erfaringer med slanking. De hadde liten tro på at helsevesenet kunne være til hjelp. Flere foreldre ønsket ikke at barnet skulle overhøre samtalen om overvekt på helsestasjonen. De var redde for at barnet skulle få lav selvfølelse og spiseforstyrrelse.

På bakgrunn av dette gruer allmennleger seg for å ta opp bekymring for utvikling av overvekt med foreldre. Likevel viser det seg at foreldrene synes det er nyttig at vi tar opp temaet! I en irsk studie (7) ble 457 barn målt og veid i forbindelse med konsultasjon for annet formål hos 393 allmennleger. 60 prosent av allmennlegene fortalte at de syntes det var vanskelig å snakke om overvekt hos barn. På den andre siden oppga 99 prosent av foreldrene at de syntes at måling av høyde og vekt hos legen hadde vært nyttig. Av barna responderte de yngste (5–6 år) mest positivt, mens noen av de mest overvektige barna syntes målingen var vanskelig.

Det er relativt sjelden at foreldre kontakter fastlege grunnet bekymring for overvekt hos barnet (8). Foreldrenes forståelse for at barna deres er overvektige er overraskende liten. En studie fra Bergen (9) viste at 70 prosent av foreldre med overvektige barn i aldersgruppen 2–19 år opp-

Samtale rundt temaet overvekt hos barn er sårt og vanskelig for foreldre. FOTO: WIKIMEDIA COMMONS



