

Övervikt och fetma hos barn och ungdomar

Ursprunglig version: 2015-08-21
Reviderad senast: 2018-02-07
Ändrad senast: 2022-04-11

Egenvård

Ohälsosamma matvanor och fetma ger ökad risk att få vanliga sjukdomar som sjukdomar i hjärta och blodkärl, typ 2-diabetes, benskörhet och vissa cancersjukdomar.

BMI är ett mått som beskriver hur mycket man väger i förhållande till sin längd. För barn och **ungdomar** mellan 2 och 18 år är inte BMI-gränser för övervikt desamma som för vuxna, därför har ett särskilt mått, ISO BMI, utvecklats för barn. [Beräkna barnets ISO BMI](#)

Vikten beror främst på vad man äter och hur mycket man rör sig.

Sunda matvanor

- Regelbundna måltider.
- Viktigt att börja dagen med frukost.
- Ät mycket grönsaker, bär och frukt (för mängder se länk Livsmedelsverket nedan)
- Undvik småätande/drickande mellan målen, utom vatten (se länk 1177.se nedan)
- Läsk och godis max en gång per vecka.
- Undvik energidrycker.
- Undvik att belöna, muta eller straffa med mat.

Förutom bra mat är det viktigt att röra på sig

Maten förbränns och kroppen mår bra av fysisk aktivitet – 60 minuter eller mer om dagen rekommenderas:

- Låt barnet/ungdomen gå istället för att skjutas.
- Lekar med mycket rörelser, tafatt, kurragömma, dunk, bollekar, bollspel, hoppa rep etc.
- Cykla, springa.
- Bada, simma.
- Minska stillasittande på fritid, t.ex. skärmtid (TV, datorer, TV-spel, smartphones etc.), totalt högst 2 tim per dag.

[Folkhälsomyndighetens rekommendation kring fysisk aktivitet för barn 0-5 år respektive för barn och ungdom 6-17 år](#)

Föräldrarnas/vårdnadshavarnas roll

Föräldrar/vårdnadshavare har huvudansvaret för familjens/barnets kostvanor och för att få barnet att röra sig mer. Många gånger behöver hela familjen stöd för att genomföra förändringarna och vara uthålliga i arbetet.

Du/Ni kan göra mycket själva men det finns stöd att få

Vid behov av stöd vänd dig/er till barnvårdcentral, skolhälsovård eller hälso/vårdcentral.

Primärvård

Innan barnet fötts: Mödrahälsovård

Informera om kost, motion och rekommenderad viktutveckling för att

- minska riskerna för den gravida och det väntade barnet
- främja bra levnadsvanor för den gravida, det väntade barnet och familjen.

Vid behov försök att motivera till förbättrade levnadsvanor. Kost och motion kan också vara diskussionspunkter vid föräldrastöd i grupp.

Barnhälsovård

Uppmuntra till att [Grunda sunda vanor](#), se [Hälsosamtal om matvanor](#).

Observandum är övervikt vid 3 års teambesök eller snabb viktökning från 4-5 års ålder. BMI mäts på alla 4-åringar för att fånga upp övervikt och fetma.

BVC-sköterskor/läkare bör tillsammans med barn och föräldrar försöka identifiera lämplig hjälp.

Följ längd och vikt. Viktkontroll, inte viktreduktion, är det primära målet. Använd viktkurvan i PMO-journalen och BMI som pedagogiska instrument. [ISO BMI-kalkylator och -tabell](#). Se vidare i [Rikshandboken](#).

Hälso/vårdcentral (alla kan nå tillväxtjournal i PMO via särskild inloggning och/eller via Övriga källor i SysTeam Cross efter id-mapping i Samordnaren)

Sjuksköterska

Utgå från längdvikt-kurva i Tillväxtjournal. Mät ISO-BMI och midjemått. Identifiera riskfaktorer. Motiverande samtal om levnadsvanor med barn och vårdnadshavare.

Uppföljning med mål att viktkurvan planar av. Gärna gruppverksamhet, om möjlighet finns. [Rekommendera fysisk aktivitet enligt Folkhälsomyndighetens rekommendation](#).

V.b. ordinerar fysisk aktivitet på recept (FaR) med uppföljning, se [behandlingslinje Fysisk aktivitet](#).

Samverkan med Elevhälsans medicinska insats.

Fysioterapeut

Motiverande samtal om fysisk aktivitet, identifiera lämplig aktivitet, v.b. skriv FaR med uppföljning.

Familjeläkare - Ärftlighet?

- Status: avvikande kroppsform, bukomfång, blodtryck, acanthosis nigricans, gynekomasti?

Identifiera avvikande tillväxtmönster, bedöm pubertetsutveckling och ev. menstruationsrubbnings.

- Lab: Överväg blod-, thyroidea- och leverstatus, HbA1c, fasteprover blodfetter, glukos och ev C-peptid.

Vid behov hänvisning/remiss till dietist, fysioterapeut eller barnläkare.

Elevhälsans medicinska insats

Hälsobesöken med hälsosamtal och tillväxtkontroll i förskoleklass, åk 4, åk 7 och åk 1 på gymnasiet samt tillväxtkontrollen i åk 2 är naturliga utgångspunkter för frågor om levnadsvanor med vårdnadshavare och elev på individnivå. Vid övervikt och fetma, om motivation för förändring finns, ges motiverande samtal/rekommendationer kring kost, motion och sömn med individuell uppföljning och tillväxtkurva som underlag. Vid fetma erbjuds skolläkarkontakt och vid behov remiss till primärvård, dietist eller barn- och ungdomsmottagning. Om ingen motivation till förändring finns erbjuds fortsatt uppföljning med tillväxtkontroll.

På gruppnivå samverkas med övrig personal på skolan för goda kost- och motionsvanor. Utöver detta kan lokala stödåtgärder/planer förekomma.

Specialistvård

Barnklinik

- uteslut bakomliggande sjukdom
- vid behov remiss eller teamsamverkan
 - dietist
 - fysioterapeut
 - barnsjuksköterska (som också följer upp med viktkontroller)
 - läkare

Överväg remiss till barnklinik vid:

- ISO-BMI >30

På remiss ange gärna resultat lab prover, längdvikt-kurva, tidigare behandlingsinsatser.

Indikationer remiss till dietist i primärvård eller specialistvård:

- snabb viktökning från 3-4 års ålder
- äldre barn med fetma motiverade till kostförändring.

[Beakta även att gravid med BMI>30-35 vid inskrivning på MVC kan vara betjänt av dietistkontakt.]

Återremittering till elevhälsans medicinska insats eller BVC, HC/VC för viktkontroller och fortsatta insatser vad gäller levnadsvanor vid avsaknad av misstanke om bakomliggande endokrin eller annan sjukdom som bör kontrolleras på barn- och ungdomsklinik.

Patientinformation

[1177.se om Övervikt och fetma hos barn](#)

[Livsmedelsverkets råd om bra mat till barn 1-2 år](#)

[Livsmedelsverkets råd om bra mat till barn 2-17 år](#)

Lästips:

En viktig bok om övervikt hos barn och ungdomar Sofia Trygg Lycke Gothia Fortbildning AB 2016

Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma: vuxna, ungdomar och barn Sofia Trygg Lycke, Liselotte Kuehn Krylborn, Barbro Holm Ivarsson Gothia Fortbildning 2013.

Runda barn Gunilla Lindeberg Bonniers 2006.

Barnövervikt i praktiken Paulina Nowicka och Carl-Erik Flodmark Studentlitteratur 2006.

Väga mig hit och väga mig dit Ywonne Peterson Kumlatofta förlag 2008.

Fördjupning

[SoS Enkla råd för bra matvanor](#) [Webbutbildning om samtal om matvanor](#)

[Vårdprogram Uppsala-Örebroregionen](#) 2019 (innehåller bl a ISO-BMI tabell och BMI-kurvor på sid 6-7).

[FYSS om fysisk aktivitet hos barn och ungdom 2016](#)