

Ursprunglig version: 2015-08-21
Reviderad senast: 2025-11-24
Ändrad senast: 2025-11-24

Primärvård

Tidiga insatser är viktigt för att förhindra bestående obesitas hos barn och ungdomar. Egenvård inkluderar hela familjen. Föräldrar och andra vuxna kring barnet har en viktig roll i att skapa hälsosamma rutiner, att begränsa barnet kring mat och motivera till förändring. Föräldrar och andra vuxna bör föregå med gott exempel genom att ägna tid till rörelse i vardagen och etablera bra matvanor. Lägg fokus på positiva förändringar och låt barnet vara delaktigt i förändringsprocessen med exempelvis egna förslag på mål att uppnå. Nya rutiner skapas med fördel i små steg och en central del är att utveckla hälsosamma matvanor som varar över tid. Konkreta råd för att minska energiintaget:

- Ta endast *en* portion mat
- Vatten som dryck till och mellan måltider
- Använd Tallriksmodellen
- Ät regelbundet
- Välj nyckelhålsmärkt
- Mer frukt och grönt
- [Livsmedelsverket, Bra mat för barn mellan ett och två år](#)
- [Livsmedelsverket, Barn och ungdomar 2-17 år](#)
- [BVC-podden, avsnitt 154: Barn och mat: Hur skapa goda vanor?](#)

Mat för barn med övervikt och
obesitas - Vad och hur ska barnet
äta? [Obesitas – fetma och övervikt
hos barn 1177](#)

Hur kan du prata med barnet om mat, träning och kost [Obesitas – fetma och övervikt hos barn 1177](#)

Rekommendationen för barn är minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag. Många barn och ungdomar tillbringar mycket tid framför dator och tv. Sätt en gräns för skärmtid och uppmuntra istället till mer rörelse, anpassat till barnets ålder och intresse.

Läs mera på [Övervikt - Umo](https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/tips-for-att-fa-ditt-barn-att-rora-sig/) Texten riktar sig till ungdomar.
Tips för att få barn och unga att röra sig:
<https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/tips-for-att-fa-ditt-barn-att-rora-sig/>

Föräldrar/vårdnadshavare har huvudansvaret för familjens/barnets kostnader 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 barnavårdscentral, skolhälsovård eller hälso/vårdcentral.

[Riksförbundet Obesitas Sverige](#)

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 obesitas: Följ styrdokumentet "Övervikt och Obesitas under graviditet"

Erbjud dietistkontakt och digitalt stöd via 1177 Stöd och behandling

Hälsobesök 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. I samband med hälsobesök och tillväxtkontroller finns möjlighet att samtala om kost och fysisk aktivitet. Vid obesitas erbjuds skolläkarkontakt och vid behov remiss till Primärvården. 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.

Samtal kring vikten av god kosthållning och fysisk aktivitet är centrala vid kontakt med Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) då dessa faktorer ligger till grund för psykisk hälsa. Vid upptäckt av obesitas i samband med psykiatrisk behandling på BUP skickas i överenskommelse med vårdnadshavare remiss till Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning (BUM) enligt rådande rutin. BUP kan inom ramen för den psykiatriska behandlingen ge stöd till familjen att genomföra och fullfölja pågående obesitasbehandling på BUM. Läkare inom BUP kan vid behov konsulteras gällande aktuell läkemedelsbehandling och dess eventuella påverkan på vikten. Vid behov och efter önskemål från familjen kan remiss skickas från BUP till primärvården med överviktsfrågeställning.

ISO-BMI finns definierat för barn från två års ålder. Begreppet innehåller en uppskattning av under- och övervikt samt obesitas. ISO BMI kurvan ses i Cosmic Tillväxtkurva via "kurvor och referensbibliotek".

Det är viktigt att alla vårdkontakter är fria från stigmatisering. Med ett respektfullt bemötande och evidensbaserad vård kan barn med obesitas få förbättrad livskvalité och hälsa.

SoS Enkla råd för bra matvanor Webbutbildning om samtal om matvanor
FYSS om fysisk aktivitet hos barn och ungdom 2021