

Punktlista för omhändertagande av barn med övervikt/fetma innan barnet får träffa dietist

- **ALL behandling av fetma bland barn och ungdomar måste vara LÅNGSIKTIG.**
Varaktiga beteende förändringar är grunden till framgång och utan dessa spelar det mindre roll vilka råd som ges.
- **Involvera HELA familjen**
Det är viktigt att involvera hela familjen i behandlingen. Man behöver ofta begränsa exponeringen av exempelvis mycket skärmtid, godis, chips, läsk eller liknande.
- **Innan man vidtar åtgärder är det bra att skaffa sig en bild över hur barnets situation ser ut.**
Gällande exempelvis; Hereditet, missbruksproblematik (hos föräldrar till barn, men även hos tonåringar), relationer, kost- och motionsvanor, fritidsintressen, skärmtid, mobbing, deltagande i skolidrott, förhållningssätt till ätande och fysisk aktivitet, sömn.
- **Fetma är en sjukdom som ska behandlas. Övervikt är en riskfaktor för att utveckla fetma.**
Det centrala är att uppmärksamma och åtgärda en vikt-/BMI-acceleration. En övervikt där barnet följer sin viktkanal kanske inte alls kräver åtgärder.
Riskfaktorer för att utveckla fetma/få komplikationer av fetma är förälder eller syskon med fetma, diabetes typ 2, högt blodtryck, tidig hjärtinfarkt och/eller höga blodfetter.

Hur får man barn och föräldrar att ändra sitt beteende?

- Föräldrarna är centrala i behandlingen. Det handlar om att föregå med gott exempel när det kommer till kost, fysisk aktivitet och skärmtid bland annat. Det är även föräldrarna som måste ta ansvar och sätta gränser samt att undvika att belöna eller straffa barnet med mat eller sötsaker.
- Övriga personer runt familjen ex far- och morföräldrar, barnomsorg, skol- och fritidspersonal bör informeras om att barnet behöver ändra livsstil. Detta så att de kan stötta barnet och familjen i detta arbete.
- Använd motiverande samtal i besöken med familjen.
- Sätt mål tillsammans med familjen. Målen ska i början vara lätta att uppnå för att bibehålla motivation. Undvik viktrelaterade mål utan fokusera på mål som främjar positiva beteenden.
- Belöna uppnådda mål (även små), men inte med sötsaker och mat.
- Involvera barnet, kanske har det egna idéer om aktiviteter och belöning. Att barnets idéer tas med leder ofta till högre motivation.
- Om möjligt följ upp familjen tätt i början, gärna varannan vecka eller en gång per månad. Det är viktigt att familjen blir sedd och får feedback på sitt ändrade beteende.

Följande punkter kan vara bra att samtala om med familjen när det gäller kosten för att minska energiintaget.

- Ta endast en portion mat och lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Börja med grönsakerna, det ger volym och mättnad. Ta därefter den övriga maten.
- Måltidsdryck och törstsläckare bör i första hand vara vatten.

Dietistenheten Region Gävleborg
026-15 52 09

- Lightläsk ger färre kalorier, men bör ändå begränsas till någon gång i veckan.
- Undvik efterrätt på vardagarna.
- Fredagsmys *eller* lördagsgodis så man lättare kan hålla kolla på inte bara godis utan även chips, kakor, glass, läsk.

Samtliga punkter i detta dokument gäller samtliga personalkategorier som möter barn med övervikt/fetma och deras föräldrar.

Länk till Vårdprogram för Övervikt och fetma hos barn och ungdomar

https://www.regiongavleborg.se/globalassets/samverkanswebben/halsa-vard-tandvard/halsoval/dokument_och_rutiner/vardprogram/overvikt_och_fetma_hos_barn_och_ungdomar_regionalt_vardprogram.pdf? t id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfG==& t q=obesitas& t ta gs=language:sv,siteid:490521dc-8343-4456-b022-13ee9dfe28c2& t ip=193.235.173.250& t hit.id=RGWeb_Models_Media_SiteMediaData/_c963dda8-0824-427d-a333-5e1d293377cb& t hit.pos=10

Bifogat finner ni material som ni kan lämna ut till föräldrarna

- Lätta tips barn och Lätta tips ungdom av Västra Götalandsregionen

Tipsa även föräldrarna om dessa hemsidor:

Livsmedelsverket – här finns information om bra matvanor till barn och ungdomar samt en del tips.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>

Västra Götalandsregionens matkasse: [https://www.vgregion.se/halsa-och-](https://www.vgregion.se/halsa-och-vard/levnadsvanor/matkassen/)

[vard/levnadsvanor/matkassen/](https://www.vgregion.se/halsa-och-vard/levnadsvanor/matkassen/) - Här finns recept på snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok. Recepten är framtagna för att passa hela familjen, oavsett ålder.

Förutom veckomenyer finns här även tips på frukostar, mellanmål, utflyktsmat med mera.