

## Fetma hos barn - behandlingsriktlinje dietist

### Bakgrund

Den grundläggande orsaken till övervikt och fetma är en obalans mellan energiintag och energiförbrukning, kost- och motionsvanor har där en stor betydelse. Fetma är till stor del en genetisk sjukdom, men som alltid samverkar med livsstilsfaktorer. WHO klassar fetma som en kronisk sjukdom. Fetma ökar bland barn och ungdomar i Sverige. Cirka 20-25 % av barn i 10-årsåldern har övervikt och drygt 3 % har sjukdomen fetma.

När det gäller växande barn och ungdomar används isoBMI för att definiera övervikt och fetma. Då tas hänsyn till barnets kön och ålder.

### Behandlingens syfte

Utifrån patientens ålder och vikt görs bedömning om viktnedgång alternativt bromsa fortsatt viktökning är lämpligt. Ett isoBMI under gränsen för övervikt är det långsiktiga målet.

Barn med fetma utvecklar insulinresistens, blodfettrubbningar och leverpåverkan och har ökad risk för vissa cancersjukdomar, vilket kan förbättras med ändrade kostvanor och ökad fysisk aktivitet.

Att föräldrarna ska ha kunskap om lämplig kost utformad enligt NNR och praktiskt kunna tillämpa den.

### Samverkande parter

Dietisten ingår i Rehabiliteringscentrum. Övrig kompetens i form av läkare och sjuksköterska finns på Barn- och ungdomsmedicinska mottagningarna i Huskvarna, Jönköping, Värnamo och Eksjö. Sjuksköterskan är koordinator.

### Remiss

- isoBMI
- Vikthistoria
- Eventuella andra diagnoser som är av betydelse t ex förhöjda blodfetter eller förhöjda insulinvärden

### Nutrition

Ge rekommendationer enligt NNR med betoning på:

- Måltidsordning.
- Tallriksmodellen och sammansättning av mellanmål.

- Livsmedelsval.
- Att förstå innehållsförteckningar och näringsdeklarationer.
- Portionsstorlek.
- Utrymmesmat.
- Hur man väljer lämpliga livsmedel och drycker.
- Energisnåla tillagningsmetoder.
- Maten i barnets alla miljöer, till exempel i skolan, i förskolan, hos vänner och i idrottsklubben.
- Sambandet mellan mat och fysisk aktivitet.

## **Kostbehandlingsmål**

- Etablera kostvanor som är realistiska och hållbara i längden.
- Kunna anpassa energiintaget till energiutgifterna.
- Att känna trygghet i sitt livsmedelsval.

## **Metod**

- Utifrån kostanamnes och/eller matdagbok sätts, tillsammans med familjen, individuella mål för barnet.
- DietistNet används vid behov.
- Individuellt energibehov kan beräknas.
- Måltidsmått, måttsatser samt bilder på mat och utrymmesmat.

## **Omfattning**

I nuläget erbjuds endast ett individuellt besök till barn och föräldrar, ibland endast till föräldrarna. Uppföljning sker hos sjuksköterska och behandlande läkare på BUMM.

## **Innehåll patientinformation**

Individuellt efter behov.

## **Referenser**

- Livsmedelsverket, se [livsmedelsverket.se](https://livsmedelsverket.se).
- Lätta tips, broschyr från Västra Götaland.
- 1177, Äta för att må bra.
- 1177, Fetma och övervikt hos barn.