

Fakta om barn och obesitas

Sjukdomen obesitas är ganska okänd och det finns många missuppfattningar. För ett barn med obesitas är det otroligt viktigt att föräldrar, men också andra vuxna som släktingar, familjekompisar och skolpersonal känner till sjukdomen. I den här foldern finns fakta om sjukdomen och hur den behandlas.





10 saker som alla vuxna behöver veta om barn och obesitas

- 1 Obesitas är en sjukdom och handlar **ingenting om hur man ser ut**.
- 2 Obesitas påverkar alla kroppens organ och kan ge hälsoproblem och allvarliga **följsjukdomar** senare i livet.
- 3 Obesitas beror på **arv och miljö i kombination**. En del har gener som gör det svårare att känna sig mätt och lättare att samla fett.
- 4 Obesitas **går att behandla**. I första hand genom att anpassa livsstilen efter vad kroppen mår bra av. Ju tidigare man kommer igång med behandlingen, desto bättre.
- 5 **Maten är det viktigaste verktyget**. De flesta med obesitas äter inte mer onyttigt än andra, men äter mer och oftare.
- 6 Fysisk aktivitet är det andra viktiga verktyget i behandlingen. **Det är en friskfaktor** – de negativa effekterna på kroppen minskar om kroppen rör på sig.
- 7 **Sömn** är det tredje verktyget. Barn som sover tillräckligt många timmar per natt blir mindre sugna på sötsaker.
- 8 Som med många andra sjukdomar innebär obesitas att man behöver kämpa. För att orka göra det behöver barnet, och faktiskt hela familjen, massor av pepp, **uppmuntran och kärlek**.
- 9 Sjukdomen är **bara en del av barnets hälsa**. Att bry sig om hur barnet mår på andra sätt, vad barnet funderar över och är intresserad av ger barnet trygghet och självkänsla..
- 10 Ju fler **vuxna som stöttar**, uppmuntrar och visar en massa kärlek till barnet desto enklare kommer behandlingen gå. Pressen på familjen minskar – och behandlingen behöver bara bli en liten del av vardagen och livet.

[Se filmen:](#)



Orsak och behandling

Ett barn med obesitas får hjälp av ett team med olika specialister. I filmen berättar en barnläkare varför det är viktigt att veta om ett barn har obesitas, vad obesitas beror på och hur sjukdomen behandlas.



[Se filmen:](#)

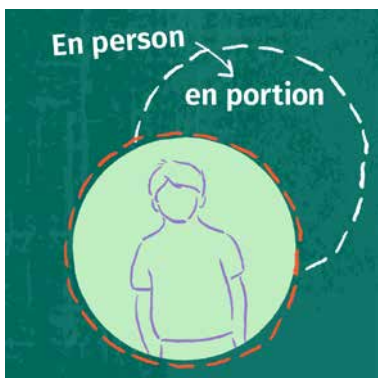


Mat och dryck

Vilken vikt vi har påverkas till ungefär 80 procent av vad vi äter och dricker. Det gör kosten till det viktigaste verktyget för att behandla sjukdomen obesitas.

Att äta rätt mängd mat

Många barn med obesitas är matglada och problemet är ofta inte att de äter onyttig mat, utan att de äter en alltför stor mängd mat. Även nyttig mat kan ge övervikt om mängden är för stor. Ett viktigt verktyg i behandlingen av obesitas är därför att jobba med att barnet äter lagom mängd mat.



En person – en portion

- Försök att bara servera en portion mat vid måltiden.
- Inget andra eller tredje omtag av maten.
- Finns det hunger efter maten så erbjud mer grönsaker.

Fysisk aktivitet

En viktig del i behandlingen av obesitas är fysisk aktivitet. Till en viss del handlar det om att rörelse kan bidra till att vikten går ner. Men mest handlar det om att rörelse sätter igång bra processer i kroppens organ. Risken för andra allvarliga sjukdomar, som obesitas kan leda till, minskar om barnet rör på sig ofta. **Fysisk aktivitet är alltså en friskfaktor!**

Det är bra att komma ihåg att fysisk aktivitet inte måste vara en sport. Även mer vanlig rörelse som att leka på en lekplats, gå, cykla och dammsuga räknas.

