

HÄLSOVIKT FÖR DITT BARN
VETENSKAP, VERKTYG OCH VÄGEN FRAMÅT

Paulina Nowicka

HÄLSO VIKT FÖR DITT BARN

Vetenskap, verktyg och vägen framåt

BONNIER FAKTA



www.bonnierfakta.se
Bonnier Fakta är ett imprint inom Bokförlaget Forum
Copyright © Paulina Nowicka, 2022
Redaktör: Anna Flodberg
Omslag: Kerstin Hanson
Tryckt hos ScandBook UAB, Litauen 2022
ISBN 978-91-7887-241-1

INNEHÅLL

Förord	7
Om författaren	11
Kapitel 1. Varför vikten är viktig	13
Kapitel 2. Därför går just ditt barn upp i vikt	22
Kapitel 3. När ska jag agera?	32
Kapitel 4. Triggas obesitasbehandling ätstörningar?	58
Kapitel 5. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och koppling till obesitas	71
Kapitel 6. Föräldrarnas magiska verktygslåda	86
Kapitel 7. Den bästa maten	104
Kapitel 8. Rörelse, vila, sömn och alla skärmar	145
Kapitel 9. Samla teamet	175
Kapitel 10. Syskonen, skolan och kompisar	191
Kapitel 11. När livet överraskar, osynliga hinder och vägen framåt	209
Efterord från författaren	229
Tack	232
Källor	234

FÖRORD

Den här boken är skriven till dig som har funderingar och frågor kring vikten hos ditt barn eller hos ett barn som står dig nära. Vilken roll spelar egentligen vikten för barnets hälsa och är det något man kan och bör göra något åt? Du kanske själv har kämpat med din vikt och inte vill att ditt barn ska få dela denna erfarenhet. Du är orolig att barnet har fått eller kommer att få kommentarer från andra om sin vikt. Eller så blev du obekväm när ditt barns vikt kom upp under ett samtal på BVC, i skolan eller hos barnläkaren. Var det verkligen nödvändigt? Självklart vill du ge ditt barn de bästa förutsättningarna för en hälsosam barndom och grunden för ett bra vuxenliv, men vilken betydelse har vikten i denna ekvation? Samtidigt finns där kanske en rädsla för att trigga ätstörningar hos ditt barn genom att uppmärksamma vikten, är den oron befogad? Tänk om du kunde ha en vardag där vikten inte var så tabubelagd, där du kunde prata om vikten och hälsan med kärlek och omtanke, utan tjat och förbud. För vikten ska inte handla om utseende, utan om ditt barns hälsa – och den är viktig. Både den fysiska och psykiska. Det gäller dock att hitta både en hälsosam livsstil och ett sunt förhållningssätt till det hela. Bokens syfte är att främja hälsa på flera plan och på ett sätt som håller i

längden. När ditt barn är i förskoleåldern, skolåldern eller blivit en tonåring.

Om jag lyckas med någonting med denna bok vill jag att den förminskar din eventuella skuld och skam. Jag vet att du älskar ditt barn över allt annat och att du vill ditt barns bästa. Dina föräldraförmågor kan komma att bedömas av vissa utifrån ditt barns vikt och det är ledsamt. Inte betraktar vi föräldrar till barn med mag-tarmproblem eller allergier på det sättet? Föräldrar till sjuka barn behöver all stöttning de kan få, men föräldrar till barn som utvecklar en ohälsosam vikt behöver det ännu mer eftersom, som en pappa uttryckte det: ”Vi blir dubbelbestraffade. Först får man höra att man har ’tillåtit barnet bli tjock’ och sedan när man vill göra något åt det blir man betraktad som för sträng.” Det blir inte lättare att sopa problemet under mattan. Barnövervikt är ett tillstånd, och ofta, men inte alltid ett förstadium till obesitas som är en sjukdom. I den här boken används den medicinska termen ”obesitas” i stället för ”fetma” eftersom ordet ”fetma” kan upplevas som kränkande och är förknippat med stigma, det vill vi inte bidra till. Kanske känns uttrycket lite konstigt och stelt för dig ännu, men låt oss tillsammans göra det till ett ord som ingen någonsin ska känna skam inför.

Drygt 20 procent av barnen i Sverige utvecklar övervikt eller obesitas. I vissa delar av landet fler, i andra färre. Både övervikt och obesitas är vanligare med stigande ålder, det vill säga färre fyraåringar än nioåringar har hunnit utveckla en ohälsosam vikt. Samtidigt har mer än hälften av vuxna i Sverige övervikt eller obesitas. Många av de fysiska konsekvenserna av det senare, som kulminerar i vuxen ålder, börjar dock ofta redan i barndomen: ont i fötterna, dåliga knän, allmän smärta i kroppen, hormonell obalans, sämre immunförsvar ... Listan blir allt längre då nya rön ständigt tillkommer. Och har barnet en hög grad av obesitas tidigt

i livet är det osannolikt att det bara ”växer bort av sig självt”. Men här kommer den goda nyheten: om åtgärder sätts in tidigare, så tidigt som möjligt, har barnet mycket större möjlighet, jämfört med äldre barn och vuxna, att nå en hälsosammare vikt. Och många av hälsoriskerna försvinner också. Så jag hoppas att du är nyfiken på att läsa vidare och få veta vad du som förälder eller nära anhörig kan göra. Du kommer kanske att bli förvånad över att det handlar om ganska små saker och att du gör vissa av dem redan.

Och viktigt att betona: den här boken är ingen bantningsbok. Givetvis ska barn och ungdomar inte banta, inte heller de som har obesitas. Med ”banta” menar jag att drastiskt och ensidigt förändra kosthållningen, ofta kortsiktigt och med förväntningar på snabba resultat. Men om ditt barn har en genetisk känslighet för att gå upp i vikt är det viktigt att ni i familjen ser över barnets mat- och rörelsevanor och söker stöd (behandling) för att kunna göra det på ett bra sätt.

För att ni ska få de bästa förutsättningarna att lyckas har jag samlat hundratals erfarenheter från barn, ungdomar och deras föräldrar samt andra som står barnen nära. Familjer som jag har träffat under mina tjugo år som behandlare och klinisk forskare. Boken baseras också på min och andras tvärvetenskapliga forskning om kroppen, mat och ätande, rörelse av olika former, självkänsla och relationer. Allt för att ge dig svar på de vanliga, men också på de mer ovanliga frågorna om barns vikt och få verktygen för att hantera svåra utmaningar. Som till exempel hur du stöttar och vägleder ditt barn (som har lätt för att gå upp i vikt) i den moderna miljö vi lever i och som vår kropp inte är byggd för, med ständig tillgång till mat och stillasittande aktiviteter. Den här boken är också skriven till dig som har ett matglatt barn eller är anhörig till ett barn som bara älskar att äta och sällan blir mätt. Ett barn som är upptaget av mat och där du inte riktigt vet vad

det kan bero på och hur du bäst kan hantera det. Detta är riktigt jobbigt berättar många föräldrar. Du vill gärna bejaka matglädjen, det är underbart med ett barn som älskar att äta, samtidigt som det blir det en utmaning i en familj där andra äter mindre. Där nejat känns så mycket starkare för det barnet som vill ha mer mat. Alla barn som utvecklar övervikt är inte matglada, men många är det. Sedan finns det också barn som väger mer än andra, men som är hopplöst matkräsna och äter ensidigt även bortom förskoleåldern, något som ofta leder till konflikter hemma.

Jag vill ge dig en guidebok med olika verktyg för alla möjliga och omöjliga situationer som barn och ungdomar i åldern 2–17 år kan uppleva under sin uppväxt. Och där många barn och ungdomar med övervikt och obesitas är extra känsliga för vissa situationer och behöver ditt stöd och förståelse. Med ”dig” menar jag du som är vårdnadshavare/förälder, men boken riktar sig även till andra som står barnet nära. Min förhoppning är att även du som anhörig upplever innehållet lika givande. Välkommen på en upptäcktsresa!

OM FÖRFATTAREN

Som forskare och behandlare har jag arbetat med övervikt och obesitas i över tjugo år och träffat många barn och föräldrar. Jag har utvecklat och utvärderat olika behandlingsmetoder både i Sverige och skrivit en doktorsavhandling om behandling av obesitas hos barn och ungdomar. Jag har även bedrivit forskning utomlands, bland annat vid Yale- och Oxforduniversiteten, där jag har studerat barns matvanor och rörelse samt olika typer av behandlingar med familjens roll i fokus. Jag är legitimerad dietist med master i psykologi samt steg 1 familjeterapeut. Till vardags är min arbetsplats på Uppsala universitet, som professor i kostvetenskap, särskilt dietetikens kommunikation. Jag leder också ett forskarteam på Karolinska Institutet som jag är knuten till och är docent i pediatrik vetenskap. Innehållet i boken bygger på min förståelse och tolkning av den vetenskapliga evidens som finns, samt mina erfarenheter från behandlingssammanhang. Således har innehållet i boken ingen koppling till Uppsala universitet eller Karolinska Institutet, den är skriven på min fritid. Med detta sagt utgår jag i mina råd från nationella och internationella rekommendationer och aktuell forskning. Samtidigt är det insikterna från möten med flera olika familjer som har format

mitt sätt att se på övervikt och obesitas hos barn. Detta är ingen manual – alla råd kommer inte att passa alla och varje familj har sina egna utmaningar och styrkor. Min förhoppning är däremot att du som läser boken kan hitta något som passar för din familj. Jag har strävat efter att både spegla det universella och det unika med att leva med ett barn med övervikt eller obesitas, vare sig du är förälder eller nära anhörig. Jag hoppas att du kan känna igen dig, bli stärkt och inspirerad.

KAPITEL I

Varför vikten är viktig

Det finns de som menar att ohälsosam vikt inte finns, att våra kroppar ser olika ut och att det speglar den biologiska mångfalden. De anser att sjukdomen obesitas bara är ett påhittat problem av läkemedelsföretagen, för att kunna sälja verkningslösa läkemedel. Andra menar att obesitas visst finns, men att den snarare orsakas av bristande karaktär än är en sjukdom som beror på en viss genuppsättning och förvärras av den omgivande miljön. **Men obesitas handlar inte om utseende eller dålig karaktär! Det handlar om hälsa och detta är centralt att ha i åtanke – under resten av denna bok.** Det är något som bör genomsyra ditt förhållningssätt om du pratar vikt med ditt barn. För du behöver inte upplysa fyraåringen om att ”nu ska mamma och pappa till doktorn för att prata om din vikt”. Frågar ditt barn varför ni har börjat äta på det här sättet nu (till exempel det bruna brödet i stället för det vita eller vatten i stället för läsk till middag) kan du svara att det är bra för oss alla i familjen, att våra kroppar mår bra av det. Tänderna mår bra av det. Men kommer ditt barn från förskolan och utbrister

att ”någon har kallat mig tjockis” ska du inte ignorera det. Du får berätta att vi alla ser olika ut och att ditt barn är bra så som det är. Sedan får du ta ett samtal med förskolepersonalen om vad som sägs på förskolan, om att vissa uttryck inte är okej att använda. Ju äldre barnet blir desto mer exponeras det för den fetmastigmatisering som finns utbredd i dagens samhälle. Det finns många sorgliga studier, de flesta från USA, som har dokumenterat det. Som att barn med sjukdomen obesitas skattar sin livskvalitet sämre än barn med cancer under pågående cytostatikabehandling. Det finns också studier som visar att redan i förskoleåldern undviker barn att leka med en kompis med kraftig övervikt. Eller att barn med obesitas skulle kunna tänka sig att byta ut sin sjukdom mot vilket annat handikapp som helst. Ett barn med ett visst handikapp (även de syn- och hörselskadade) skulle däremot inte vilja byta ut det mot obesitas. När din tonåring kommer hem från skolan och säger att hen är mobbad för sitt utseende behöver du visa stöd och ovillkorlig kärlek, vilket inkluderar omtanken att se till att ditt barn får tillgång till den mat och den rörelse som barnets känsliga kropp mår bra av. Tänk också på hur du som vuxen pratar om din egen vikt och hälsa inför ditt barn. Barn föds utan fördomar, det är vi vuxna som skapar dem.

Det handlar om hälsa

Först en varning: Innan du läser vidare bör du veta att detta inte är någon munter läsning, inte inledningsvis. Här har jag nämligen sammanställt alla konsekvenser ett barn kan få av sin övervikt och obesitas under barndomen, eller senare i livet. Det är en lång lista och mer detaljerade orsaker till obesitas skulle kunna vara ett kapitel för sig, eftersom informationen nedan baseras på en

omfattande forskning. Det är dock med dessa fakta i bakhuvudet som jag har skrivit denna bok, om hur viktigt det är att förebygga och behandla övervikt och obesitas och hur du som förälder eller anhörig kan hjälpa barnet till en hälsosammare vikt.

Många medicinska konsekvenser av övervikt och obesitas blir faktiskt synliga först vid vuxen ålder. Hos vuxna leder obesitas till en ökad risk för flera allvarliga sjukdomar. Störst är risken för hjärt- och kärlsjukdomar som högt blodtryck, höga blodfetter, kranskärslsjukdom och stroke. Näst störst är risken att utveckla diabetes typ 2 och kronisk njursvikt. Dessutom är obesitas kopplat till många typer av cancer som matstrupscancer, koloncancer, ändtarmscancer, levercancer, gallblåsecancer, gallvägs-cancer, bukspottkörtelcancer, njurcancer, livmodercancer, äggstockscancer, sköldkörtelcancer och leukemi. Detta kan bero på kronisk inflammation (det vill säga en lågradig inflammation som tröt-tar ut immunförsvaret). Kronisk inflammation är också delvis en förklaring till varför individer med obesitas drabbas av Covid-19 oftare och allvarligare. Studier visar att jämfört med normalvikt leder kraftig obesitas till en närmast fördubblad risk att dö av Covid-19. Dessutom orsakar obesitas belastningsskador, särskilt artros, och även sömnsvårigheter och nedsatt fertilitet. En annan besvärlig konsekvens är långvarig smärta i muskler och i leder, men även ryggsmärtor, åderbråck, inkontinens samt svullna ben och fötter. Även övervikt ökar risken för ohälsa och därför är body mass index (BMI) i spannet 20–25 det optimala för vuxna och det som medför minst risk för ohälsa på gruppnivå. Mer om BMI i kapitel 3.

Även om de flesta sjukdomar inte utvecklas förrän i vuxen ålder kan obesitas medföra betydande svårigheter redan under barndomen. Barn med obesitas har större risk att få andningssvårigheter, vilket kan leda till sämre sömn, trötthet och koncentrationssvå-

righeter under dagtid. Obesitas i barndomen kan också leda till astma, benbrott, fettnlagring i levern och tidiga tecken på hjärt- och kärlsjukdomar, så som högt blodtryck och insulinresistens. Barn besväras även av problem och smärta i fotvalv, höfter och korsrygg. Flickor kan drabbas av polycystiska ovarier (äggstockar med många cystor) som leder till menstruationsrubbingar. Detta eftersom obesitas kan förvärra polycystiska ovarier (sjukdomen kallas PCOS) och PCOS kan leda till övervikt och obesitas. Dessutom kan flickor drabbas av hirsutism (hårväxt i ansiktet eller på andra delar av kroppen där håret inte brukar växa) medan pojkar utvecklar gynekomasti (ovanligt stora bröst) på grund av hormonobalans.

Samtidigt har barn och ungdomar med obesitas oftare sämre psykisk hälsa som depression och ångest till följd av mobbning och diskriminering. Svensk forskning visar att unga vuxna som har haft obesitas som barn löper tre gånger högre risk att dö för tidigt, främst till följd av självmord eller på grund av somatiska sjukdomar. Av dessa berodde 25 procent direkt på obesitas. Precis som för vuxna är normalvikt för barn den vikt som medför minst risk för ohälsa. Redan i tidiga tonåren är ökningen av risk för framtida hjärt- och kärlsjukdom linjär. Det innebär att varje ökning i vikt från normalvikten ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, enligt en omfattande studie från Danmark.

När du har läst detta kan det kännas tungt, nästan hopplöst, så här kommer några goda nyheter. Den första goda nyheten kommer från Finland: vuxna som hade övervikt eller obesitas som barn, men normalvikt som vuxna, hade samma risk för ohälsa (diabetes typ 2, högt blodtryck, höga blodfetter eller åderförkalkning) som personer som aldrig haft övervikt eller obesitas. Detta ger ett viktigt budskap: en framgångsrik obesitasbehandling hos barn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet. Och inte bara

det. Vi känner också till kopplingen mellan viktninskning och hälsa hos barn som följer ett dos-responssamband, alltså storleken på viktninskning är oftast kopplad till hälsoförbättring där liten = bra och större = bättre. Studier från bland annat Tyskland har visat att en minskning i vikt hos ett barn med obesitas med 0,25 BMI SDS, det vill säga en fjärdedels standardavvikelse, minskar risken för metabol ohälsa som diabetes typ 2, högt blodtryck och höga blodfetter. (BMI SDS är ett svårförklarat begrepp, mer om det i kapitel 3). En minskning med 0,5 BMI SDS har dubbelt så bra effekt. Det är dock bra att veta att en viktninskning på 0,5 BMI SDS motsvarar 5–10 procent viktninskning hos vuxna som vi vet har stor betydelse för hälsan. Och denna minskning är möjlig. Ett behandlingsprogram som min forskargrupp har utvecklat visar att barn i förskoleåldern kan nå denna förbättring av vikten. Och det bästa av allt: behandlingen handlar om föräldrastöd. Det var alltså föräldrar och anhöriga som lyckades hjälpa sitt barn till en bättre hälsa utan att blanda in barnet så mycket.

Hur du pratar om vikt

Det som kan göra extra ont i ditt föräldrahjärta är när du märker att ditt barn behandlas annorlunda på grund av sin vikt. Redan treåringar vet att ”smalt är fint” och börjar följa sociala stereotyper genom att i leksituationer välja bort barn som är större än de själva, barn som avviker. Förskolebarn kan tillskriva negativa egenskaper till ett annat barn (eller en tecknad figur) enbart utifrån kroppsstorleken – att det andra barnet är elak eller lat. I så ung ålder är barn medvetna om sociala konsekvenser vid en förändrad vikt, något som experimentella studier visat. Av dessa anledningar är det inte konstigt att många föräldrar känner oro

för framtida stigmatisering som barn som väger mer än andra kan utsättas för, medvetet eller omedvetet av barnens kompisar och vuxna i barnets omgivning. (Denna gnagande oro är faktiskt en av huvudorsakerna till att föräldrar vänder sig till vården för professionell hjälp.) Tyvärr behåller den smala kroppstypen en upphöjd status i vårt samhälle, något som ytterligare förstärks av sociala medier där ungdomar tillbringar alltmer tid. Det är en dystert utveckling. Samtidigt kan en viss förändring skönjas, till exempel att vi ser fler modeller som representerar olika kroppstyper. Det krävs dock mycket mer och det kommer ta tid att förändra en syn på våra kroppar som i stort sett varit dominerande i nästan ett sekel.

Det du själv kan göra redan nu är att tänka på hur du pratar om vikt och kroppar i närvaro av ditt barn och med ditt barn. Det påverkar nämligen hur ditt barn tänker om vikt, hälsa och sig själv – inte bara under barndomen, utan faktiskt hela livet. Jag intervjuade en äldre kvinna, som nu var farmor och frågade henne om hon möjligen mindes hur hon hade det när hon var i förskoleåldern. Jodå, det gjorde hon mycket väl eftersom det skulle påverka hela hennes liv. Redan i sexårsåldern, i en klädesbutik, suckade hennes mamma uppgivet: ”Om du bara kunde ha de där söta kläderna.” Flickan förstod att något var fel med henne eftersom hon inte ansågs passa i sådana kläder. Därför lovade den här farmodern att hon aldrig någonsin skulle kommentera sina egna barns eller barnbarns vikt. Kommentarer från andra familjemedlemmar sätter alltså djupa spår i barns liv. En annan mamma berättade att hennes pappa var den som kommenterade att det var något fel på hennes kropp. När hon fick bröst sa han att det var fett, bara fett. Hennes bror lyckades hålla sig smal men det gjorde inte hon. ”Det var han [pappan] som gav mig mina viktproblem”, utbrast hon. Hon började banta som tolvåring tillsammans med

sin bästis. Under högstadiet utvecklade hon bulimi och efter tuggummidieten kom anorexia. Nu är det inte så att alla barn som har lätt att gå upp i vikt utvecklar ätstörningar, det är tämligen ovanligt. Dock vill vi undvika att barn får ett ätstört beteende och syn på maten. Tyvärr är det många ungdomar som försöker banta. Enligt en stor europeisk studie har 60 procent gjort det någon gång. Samma studie visar att få ungdomar lyckas att få till ett bra samtal om vikt och livsstil med sina föräldrar, i synnerhet med sina pappor. En annan studie visade att just pappor har en fallenhet att kommentera andras utseende och det är något som tonåringar, speciellt med kraftig övervikt, påverkas av. Det får mig att tänka på kloka tankar i kroppsaktivisten Kajjan Anderssons bok *Livsiktigt*. I den tar hon bland annat upp hur barn påverkas av att föräldrar kroppsrecenserar andra. Hur svårt vuxna har att låta bli eftersom utseendet genomsyrar vår kultur. Kajjan reflekterar: "När du kroppsrecenserar någon och ditt barn hör det lär du hen alltså att:

1. Kroppens utseende är något väldigt viktigt.
2. Min förälder pratar om hur andra ser ut bakom deras ryggar.
3. Min förälder värderar vissa typer av utseenden positivt medan andra typer värderas negativt. Alltså måste jag akta mig för det dåliga om hen ska tycka om mig."

Med fokus på livskvalitet

Även om utgångspunkten för denna bok är hälsokonsekvenser av övervikt och obesitas för att uppnå en hälsovikt som är bra för ditt barn, behöver vi se hälsan i ett bredare perspektiv. Vi måste se bortom de många fysiska följderna senare i barndomen och i vux-

enlivet och bortom den sociala utstötning som ditt barn kan råka ut för. För det handlar också om att hitta en balans i närtid – när du väljer att se över ditt barns matvanor och rörelse. För hälsan är också att ha det mysigt hemma, kunna njuta av olika typer av mat, kunna lägga sig på soffan med ett gott samvete och inte minst att slippa allt bråk hemma. Att sträva mot hälsovikt ska inte ske till varje pris och det behöver inte göra det heller. Många föräldrar har dock denna bild och är rädda för att de måste beröva barnet allt det goda för att främja hälsan. Jag kommer att tänka på ett experiment som jag fick delta i under en utbildning för vårdpersonal om vad man ska reflektera över vid barnobesitasbehandling. Vi ombads att fundera på det godaste, det allra godaste vi vet, sluta ögonen och verkligen föreställa oss hur det doftar och smakar i munnen. Själv tänkte jag direkt på mjölkchoklad med nötter – det bästa som finns! Och sedan fick vi höra att vi aldrig någonsin skulle få äta det – ja, precis – någonsin i våra liv. Det kändes skrämmande. Så kan det kännas när en förälder får höra att ens barn har övervikt eller obesitas – att livet aldrig blir fullständigt igen. Och tanken med den här boken är det motsatta: **att ditt barn trots sin övervikt eller obesitas ska få leva ett liv fullt ut.** Jag tror att det är helt möjligt, mycket tack vare stöd från dig som förälder och andra i familjen. Men för att kunna hjälpa ditt barn på bästa sätt är det först viktigt att få koll på varför just ditt barn går upp i vikt och vad genetiken och miljön spelar för roll i det hela. Och det får du lära dig mer om i nästa kapitel som handlar om varför vissa barn utvecklar övervikt och obesitas.

Kapitel 1: Helt kort

- Obesitas är en sjukdom och övervikt är ett tillstånd, en riskfaktor för obesitas.
- Obesitas handlar inte om utseende utan om hälsa.
- Flera fysiska konsekvenser av obesitas blir synliga i vuxenåldern, men börjar i barndomen.
- För en del barn kan övervikt och obesitas medföra stora svårigheter redan under barndomen.
- Barn och ungdomar med obesitas har oftare sämre psykisk hälsa som depression och ångest.
- Många besväras av stigmatisering på grund av obesitas och behöver stöttning från föräldrar.
- Det du själv som förälder eller anhörig kan göra redan nu är att tänka på hur du pratar om vikt och kroppar i närvaro av ditt barn och med ditt barn.