



“100 gram forebyggelse
har samme værdi som
1 kilo helbredelse”

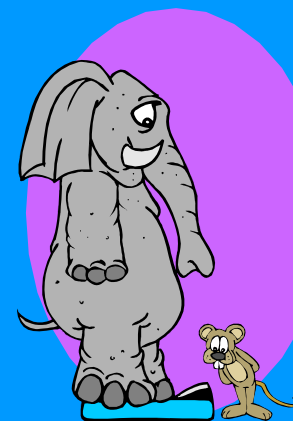
*Benjamin Franklin,
(1706-1790)*

Enheden for Epidemiologisk Kostforskning
Institut for Sygdomsforebyggelse
Københavns Universitetshospital
Center for Sundhed og Samfund
Øster Søgade 18
1357 København K
Tlf: 33 38 38 80
www.kostforskning.dk

Udarbejdet af Gitte May Thiel

Institut for Sygdomsforebyggelse

Konsekvenser af overvægt hos børn



Udarbejdet i forbindelse
med interventionsprojektet
”Sund Start”



Når dit barn på nuværende tidspunkt ikke er overvægtigt, kan det være svært at forestille sig de konsekvenser, overvægten vil kunne medføre.

Det vil vi derfor prøve at beskrive i denne pjeces.

De første synlige gener af overvægt er oftest psykologiske. Ofte oplever det **overvægtige barn at blive drillet** eller decideret mobbet .

Barnet bliver oftere udelukket af det sociale fællesskab med andre børn — han eller hun bliver altid valgt som den sidste, eller får måske slet ikke lov at være med i legen.



Og det er desværre **ikke noget der går over med alderen!**

Undersøgelser af børns trivsel viser, at det ofte er de psykologiske konsekvenser af overvægten, der betyder allermest for barnet.

Undersøgelserne viser også at jo ældre det overvægtige barn er **jo mere bliver barnet mobbet** og holdt udenfor.

Det er ikke overraskende, at når et barn bliver udsat for et så negativt møde med omverdenen, resulterer det ofte i lavt selvværd hos barnet, måske endda **depression**.

Det er heller ikke unormalt at det overvægtige barn, på grund af de nævnte konsekvenser, **udvikler en spiseforstyrrelse**.

Det kunne være trøstespisning i form af overspisning , det kunne være en decideret madlede, men det kunne også komme til udtryk ved hyppig brug af slanketure.



Udover de nævnte psykologiske konsekvenser kan overvægten også have nogle ganske **alvorlige fysiske konsekvenser**.

Først og fremmest kan barnet have svært ved at deltage i fysisk aktive lege, hvilket udelukker det fra at opnå en række udviklingsmæssige fordele - eksempelvis en bedre grovmotorik og balance, en fornemmelse for acceptabel social adfærd i en gruppe, og også en udvidet fællesskabsfølelse.

Det overvægtige barn vil også typisk have en øget risiko for følgende sygdomme eller tilstande:

- **A**stma og andre luftvejsproblemer
- **T**idlig menstruationsdebut for piger (under 10 år)
- **F**orhøjet blodtryk
- **S**øvnforstyrrelser, der kan resultere i nedsat indlæring / indlæringsvanskeligheder
- **Ø**get risiko for blodpropper, på grund af for meget fedt i blodet
- **I**nsulinresistens, som kan være et tidligt tegn på type 2 diabetes (også kendt som gammelmands sukkersyge)
- **N**edsat leverfunktion
- **S**merter i benene og ryggen



En sidste grund til at tage dit barns forøgede risiko for at udvikle overvægt alvorligt er, at cirka hvert andet overvægtige barn **fortsat er overvægtig som voksen**.

Det er velkendt, at det er væsentligt nemmere for børn end for voksne at ændre vaner. Derfor kan det betale sig at gribe ind nu, hvor barnet trods sin forøgede risiko endnu ikke har udviklet overvægt .

Vi tror på, at det er mere hensigtsmæssigt **at forebygge frem for at helbrede**.