**Bukomfång –**

**frågor och svar (vårdnadshavare)**

1. **Varför mäter ni bukomfång på barn?**

De framtida negativa konsekvenserna av fetma som uppstår redan i barndomen har fått ökad uppmärksamhet de senaste åren. Fetma i ung ålder innebär stora risker och särskilda konsekvenser. Skelettet kan växa fel, detta kan påverka andningen, vilket i sin tur påverkar sömnen och koncentrationen. Risken för negativ påverkan av självbilden är också stor, något som kan leda till utsatthet och isolering.

Bukomfång är ett mätvärde som tar hänsyn till var på kroppen fettet sitter och som visar ökad risk för bukfett. Bukfett ligger innanför den så kallade bukhinnan, runt organen. Bukfett är sämre för hälsan än fett som exempelvis ligger under huden på höfterna. Bukfett ökar risken för sjukdomar som [diabetes typ 2](https://www.1177.se/Halland/sjukdomar--besvar/diabetes/diabetes-typ-2/)och [hjärtinfarkt](https://www.1177.se/Halland/sjukdomar--besvar/hjarta-och-blodkarl/hjartbesvar-och-hjartfel/hjartinfarkt/), till skillnad från det fett som sitter på höfterna.

1. **Vad är BMI?**

BMI är ett annat mått som används för att identifiera övervikt. BMI gör däremot ingen skillnad på var fettet sitter, inte heller på om det är fett eller muskler som väger. På så vis kan man säga att bukomfång är *en* pusselbit, BMI en annan och det behövs flera pusselbitar för att ge en bra bild över barnets totala hälsa.

1. **Hur går det till att mäta bukomfång?**

***Barn 6 mån-18 mån;***Bukomfånget mäts runt barnets mage med ett måttband. Det är lättast att mäta när barnet ligger på mätbrädan.

***Barn över 18 månader***Bukomfånget mäts runt barnets mage med ett måttband när barnet står rakt upp, med bar överkropp och med armarna hängande utefter sidorna.

1. **Vid vilken ålder leder ett avvikande bukomfång till någon åtgärd? Gör man någon insats om bukomfånget inte är inom gränsen?**

Det finns ingen specifik ålder då åtgärder vidtas utan det handlar om en helhetsbedömning av barnet. Exempelvis så bör ett barn som tidigare följt sin kurva men plötsligt sticker iväg uppåt att föranleda en diskussion kring varför. Finns det andra tecken på att barnet inte mår bra? Finns det något familjen behöver hjälp med? En del barn utvecklar fetma redan i 3-årsåldern och om detta uppmärksammas är det ofta enkelt att vända trenden utan att allt för stora åtgärder behöver vidtas. För att detta ska ske behöver dock både sjukvårdpersonal och vårdnadshavare uppmärksamma problematiken. Har utvecklingen pågått en längre tid kan det behövas en remiss till barnklinik för vidare utredning och behandling.

1. **”Jag tycker att det är för mycket fokus på övervikt i samhället, kan inte barn få vara barn? Finns det inte risk för ätstörningar om man börjar problematisera kring vikten så pass tidigt i livet?”**

Jo, självklart ska barn få vara barn. Det är dock ytterst få vuxna som har förmågan att se när barn utvecklar en övervikt och därför behövs mätvärden. Det har visats i upprepade studier att barn sällan växer ifrån en övervikt som kommer tidigt i livet, det tenderar snarare att vara tvärtom. Barn som tidigt ökar i vikt uppnår en högre grad av fetma än barn där ökad viktuppgång kommer senare. Det är också visat att med tidigare insatser, blir processen enklare och desto mindre blir påverkan på barnet.