



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

**Övervikt, undervikt och obesitas + tillväxt,
fallbeskrivningar**

Anton Holmgren, MD, PhD

Barnläkare/BHV-ÖL

Grundkurs i Barnhälsovård 29/9-1/10 2020

Övervikt, undervikt och obesitas

- Riskfaktorer för övervikt och fetma
- Vad leder barnfetma till?
- BMI utveckling – exempel fall
- BHVs förebyggande arbete
- Arbete med övervikt och vårdkedjan kring barn med fetma
- Failure to thrive och orsaker till bristande viktuppgång
- Vad är undervikt (relaterat till BMI-kurvan)? –när reagera?
- Fallbeskrivningar

Riskfaktorer för övervikt och fetma

Faktorer som ökar barnets risk för att utveckla övervikt eller fetma

Faktorer under graviditeten

Rökning under graviditeten

Fetma hos modern vid graviditetens start eller snabb viktökning under graviditeten

Graviditetsdiabetes

Faktorer under tidig (spädbarns)ålder

Barn med övervikt har en ökad risk att utveckla fetma

Barn med snabb tillväxt dvs. barn som inte följer sina viktkurvor, utan börjar "klättra" i viktkurvorna framåt 2 till 5-årsåldern (ändrar sin tillväxthastighet). Tidig adiposity rebound.

Barn med hög födelsevikt eller barn med låg födelse vikt och snabb tillväxt

Riskfaktorer för övervikt och fetma

Levnadsvanor

Genetik

Ursprung, etnicitet

Socioekonomi

Hög födelsevikt hos barnet



Riskfaktorer för övervikt och fetma

Rökning, graviditetsdiabetes eller fetma hos mor

Låg födelsevikt i förhållande till graviditetslängd och en snabb återhämtningstillväxt

Spädbarn eller barn som tidigt får en ökad tillväxthastighet

Övervikt hos en eller båda föräldrarna

Barn med funktionsnedsättningar/ADHD

Tidig vällingkonsumtion

Barn med astma



Längd och vikt

Vikt driver längd !

Vi har haft/har en världsomfattande epidemi av både obesitas bland vuxna & barnfetma de senaste decennierna

Hur mycket av ändrade tillväxtmönster hänger ihop med förändrad vikt/BMI-utveckling ?



Längd och vikt

Feta/överviktiga barn är längre än normalviktiga, visat i tyska, franska, svenska, argentinska, engelska & amerikanska studier under 1920-1950 talen. Saknade BMI begrepp.

Einige Bemerkungen über „Fettkinder“

Prof. Dr. JULIUS BAUER,

Vorstand der III. med. Abteilung der Allgemeinen Poliklinik Wien

El crecimiento de los obesos

Estudio de la talla en 4629 niños obesos de tres
a dieciseis años de edad

POR LA

Dra. PERLINA WINOCUR

A CARGO DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN DE LA INSPECCIÓN MÉDICA
ESCOLAR DE BUENOS AIRES

Längd och vikt

Bra nutrition viktigt

Fetma/övernutrition ger högre längder i barndomen

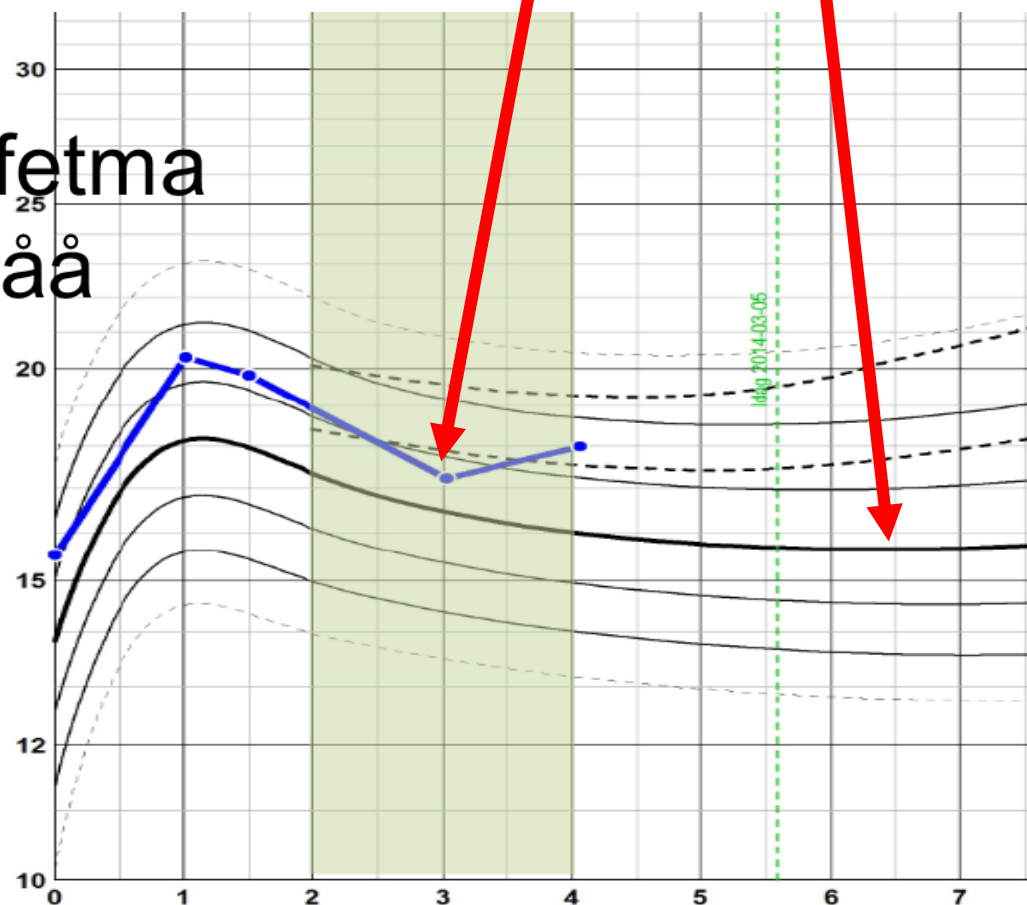
Men inte i slutändan högre vuxenlängd



Risikfaktorer –tidig *adiposity rebound*

Före 4 åå

- Risk för utveckling av fetma
- Framför allt om före 2 åå



Konsekvenser av barnfetma

Hög risk att fetma hos barn kvarstår i vuxen

Förkortad genomsnittlig medellivslängd

Risk för PCO-syndrom (flickor) och gynekomasti (pojkar)

Hjärt-kärlsjukdom, metabolt syndrom och typ 2-diabetes

Fetma ger ökad risk för många cancersjukdomar



Konsekvenser av barnfetma

Barn med fetma har ofta sämre livskvalitet

Ofta dåligt självförtroende och mobbning är inte ovanligt

Barn med fetma löper betydligt större risk att inte klara av skolan

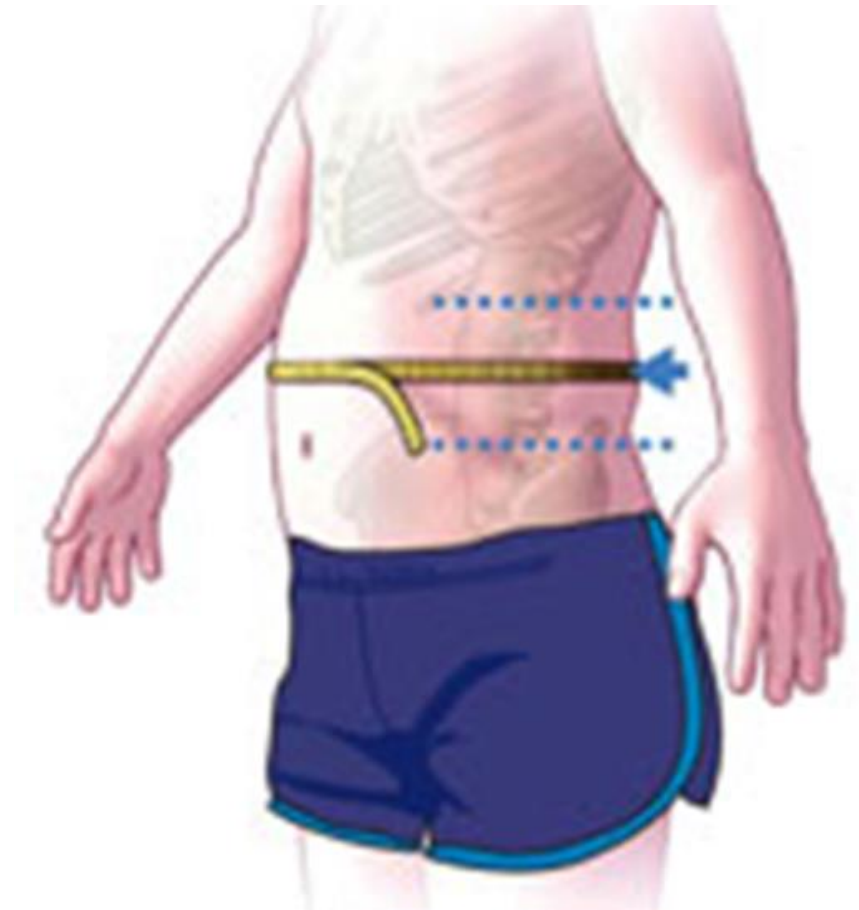


Att mäta barn -bukomfång

Mitt emellan nedersta revbenet
och höftkammen

Spänt men inte stramt

Under lätt utandning



Ange bukomfånget i cm med en decimals noggrannhet.

Längd och vikt + bukomfång

BMI - Säger inget om kroppsfördelning och skiljer inte mellan fettvävnad och övrig vävnad

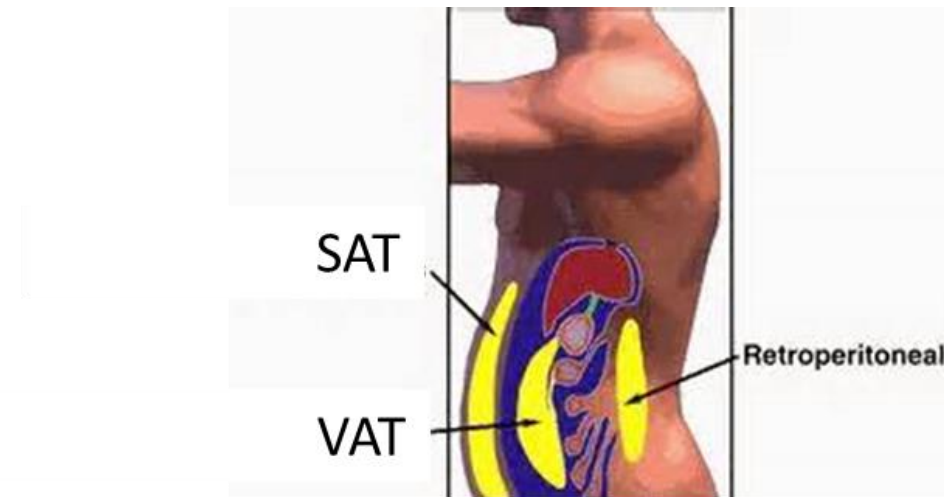
Bukomfång har ett starkt samband med bukfetma – inte kroppsvikt

Bukomfång mäter totalt bukfett

Bukfett = visceralt fett (VAT) + underhuds fett (SAT)

Samband mellan bukomfång och metabola syndromet

Bukomfång billig och enkel



Tillväxtkurvor- Längd och vikt

Viktkurvorna uttrycks också i SD

Egentligen fel att använda SD här

Vikterna är inte normalfördelade

Större variation i vikt än i längd

Faktor 0.7 mellan längd och vikt

Om -1 i längd -0.7 i vikt

Om +2 i längd + 1,4 i vikt



Tillväxtkurvor

Body Mass Index (BMI), eller kroppsmasseindex, anger relationen mellan vikt och längd.

BMI räknas ut genom: $(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)} \times \text{längd (m)}$

BMI-linjer i tillväxtkurvan markerar gränser för övervikt och fetma.

För vuxna BMI-värdena 25 kg/m^2 -övervikt, fetma 30 kg/m^2 .

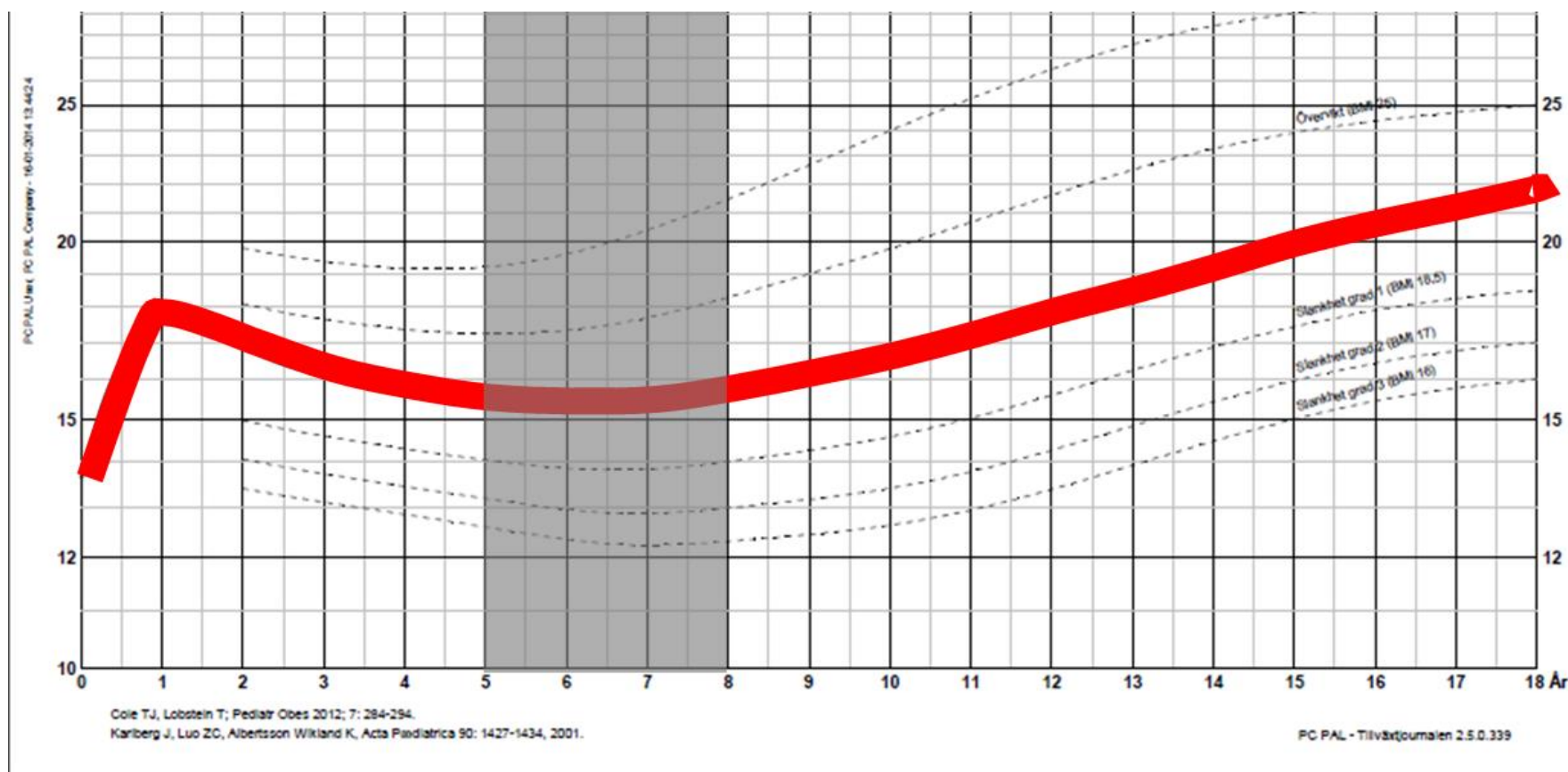
För barn har man utgått från dessa nivåer och "extrapolerat nedåt" i åldrarna.



BMI kurvan verktyg för att identifiera viktstatus

Hälsosam BMI utveckling - BMI som ökar under första levnadsåret

Efter det bör BMI minska till en lägsta punkt nås vid 6-7 års ålder



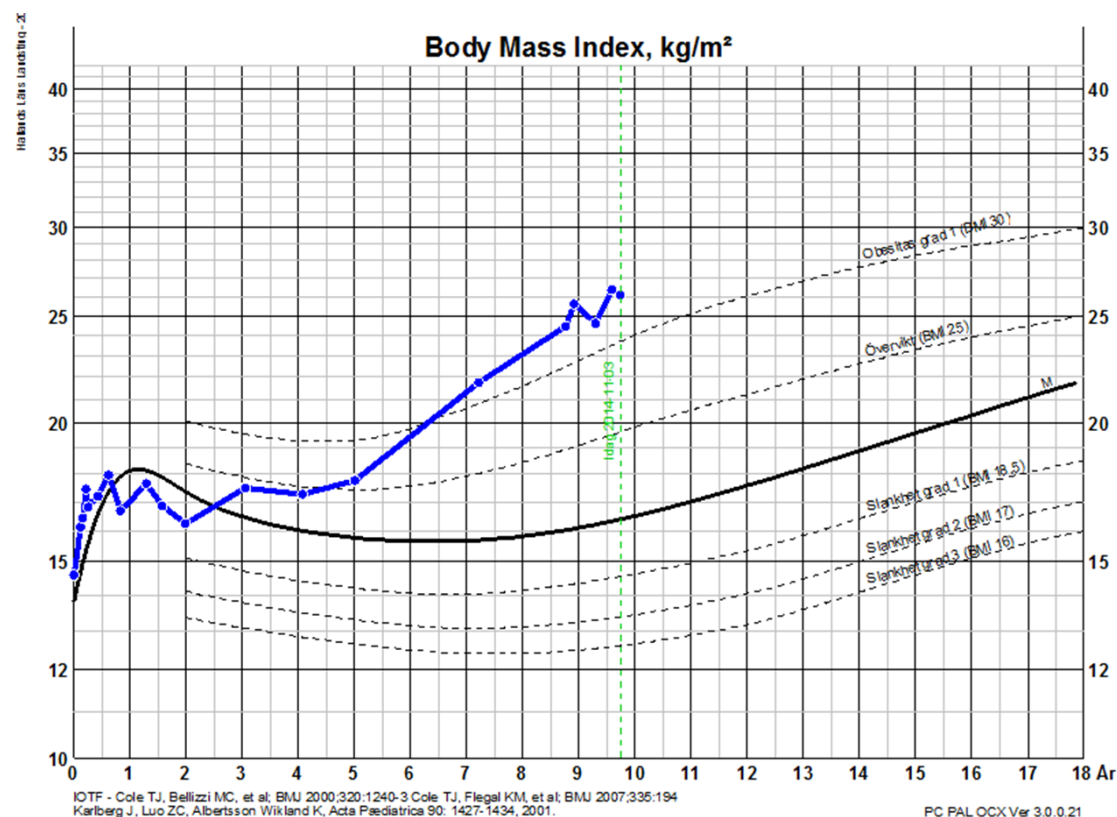
BMI kurvan verktyg för att identifiera viktstatus

Bedöm alltid längd & vikt ihop

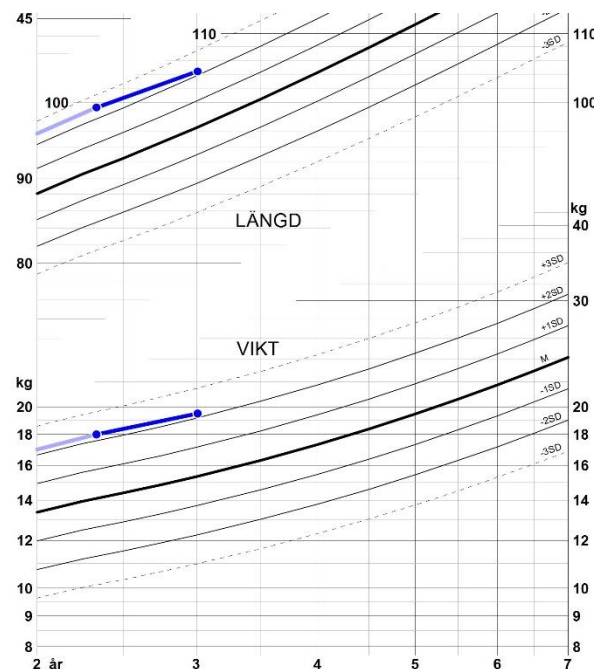
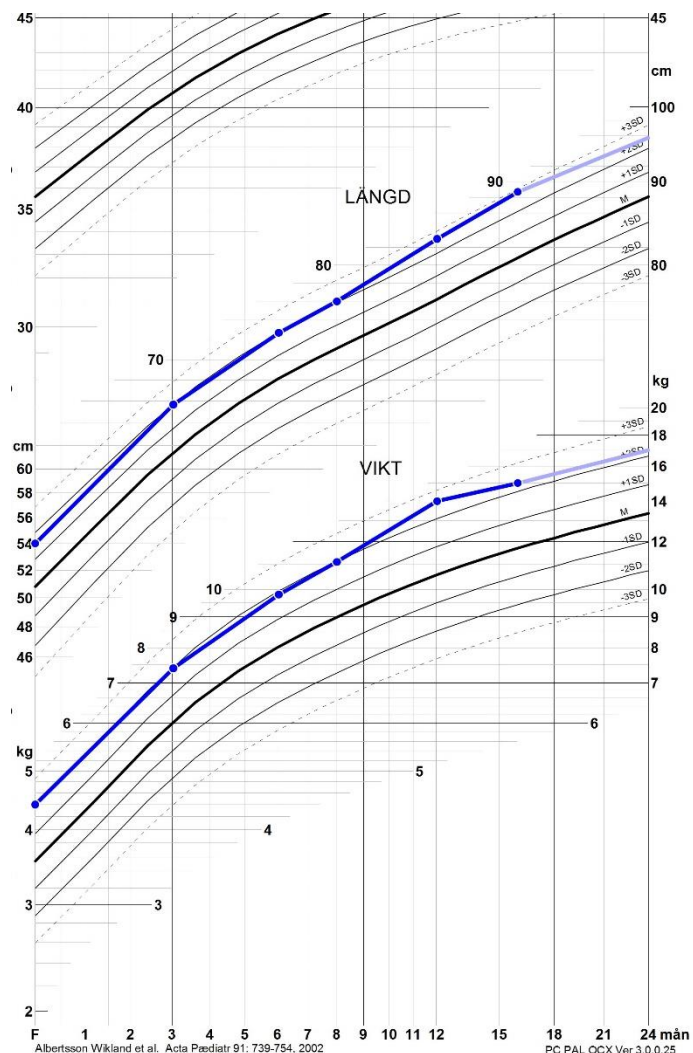
Men... efter 2 år BMI !

”Går inte” att tydligt se om
överviktig eller obes genom
att bara se längd +
vikt kurvor

Använd BMI-kurvan
(från 1-2 år)



Längd och vikt – båda +2 är det idealt?



Tumregel för avvikelser i längd- och viktutveckling!

De flesta barn växer parallellt med linjerna i diagrammet. Under det första levnadsåret kan dock en viss förflyttning mellan kanalema ske, uppåt om barnet från början är kort och nedåt om barnet från början är långt.

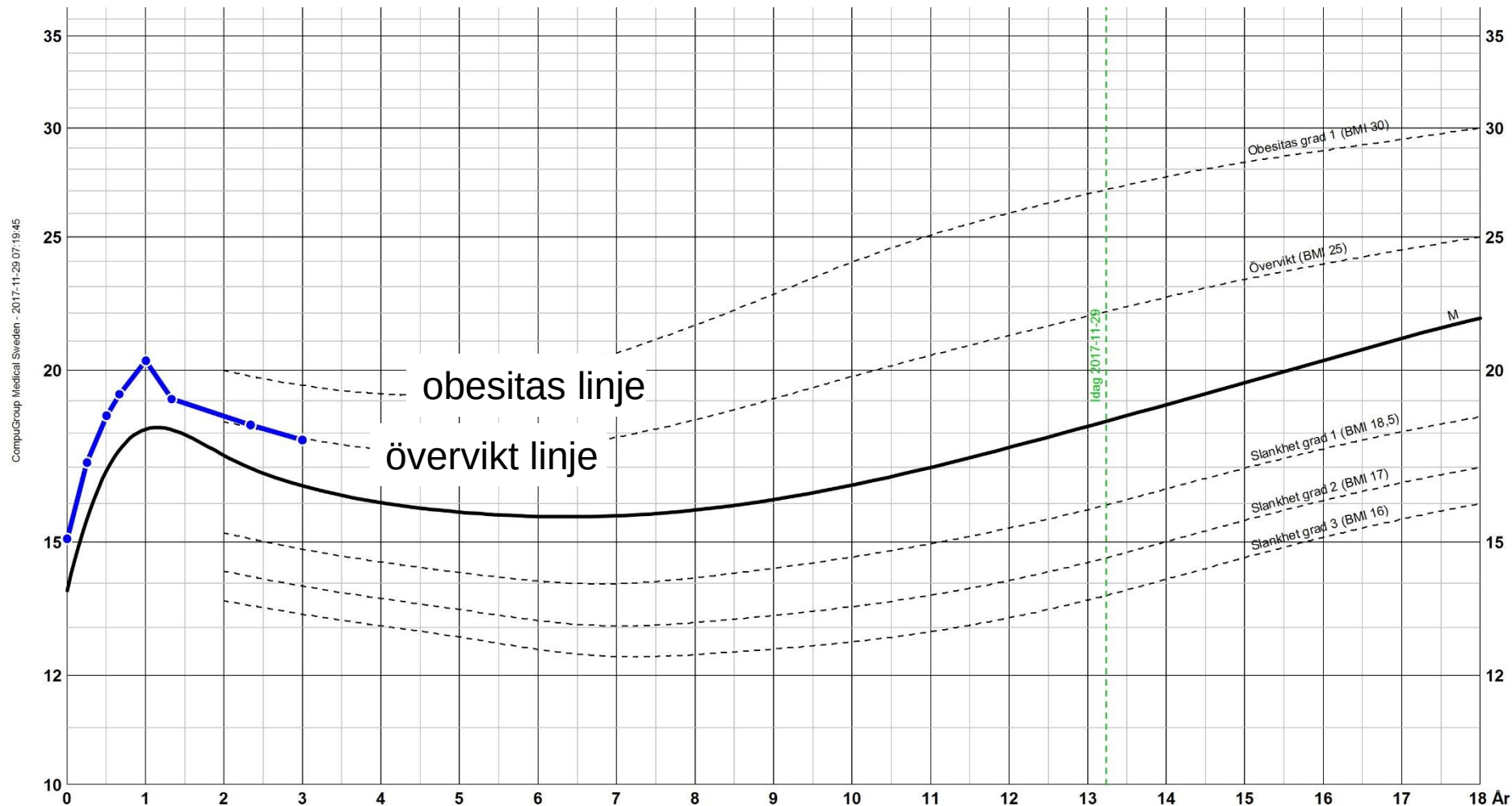
Längd och vikt förändras normalt inte snabbare än vad som motsvarar en kanalbredd (1 SD) på 3 månader under det första året.

Efter 2-årsåldern bör förändringen inte överskrida en halv kanalbredd per år. (Se råd och anvisningar).

Datum år, mån, dag	Kronologisk ålder år, mån	Vikt kg	Längd cm	Huvud- omfång cm
2004-09-05	F	4,400	54,0	
2004-12-06	3m, 1d	7,400	65,7	
2005-03-06	6m, 1d	9,800	72,7	
2005-05-05	8m	11,100	76,0	
2005-09-06	1å, 1d	14,000	83,0	
2006-01-04	1å, 3m	15,000	88,7	
2007-01-06	2å, 4m	18,0	99,3	
2007-09-08	3å, 3d	19,5	104,4	

Albertsson Wikland K, Luo ZC, Niklasson A and Karlberg J. Acta Paediatr 91: 739-754, 2002

BMI kurvan verktyg för att identifiera viktstatus

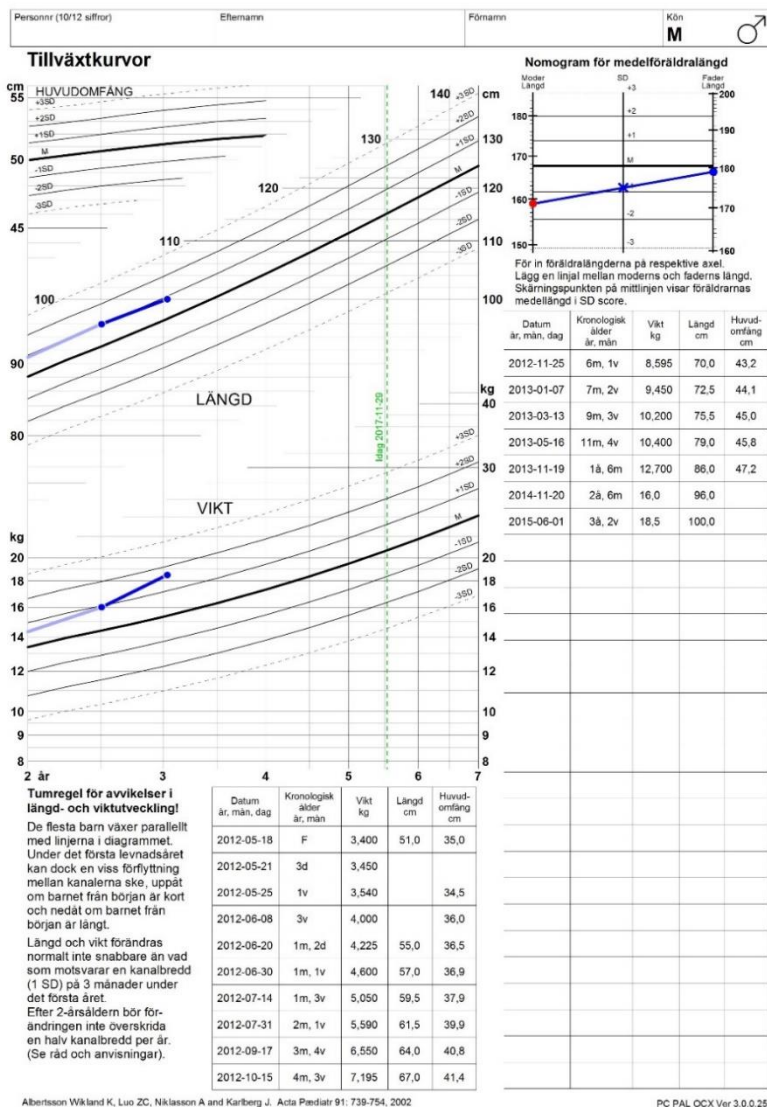
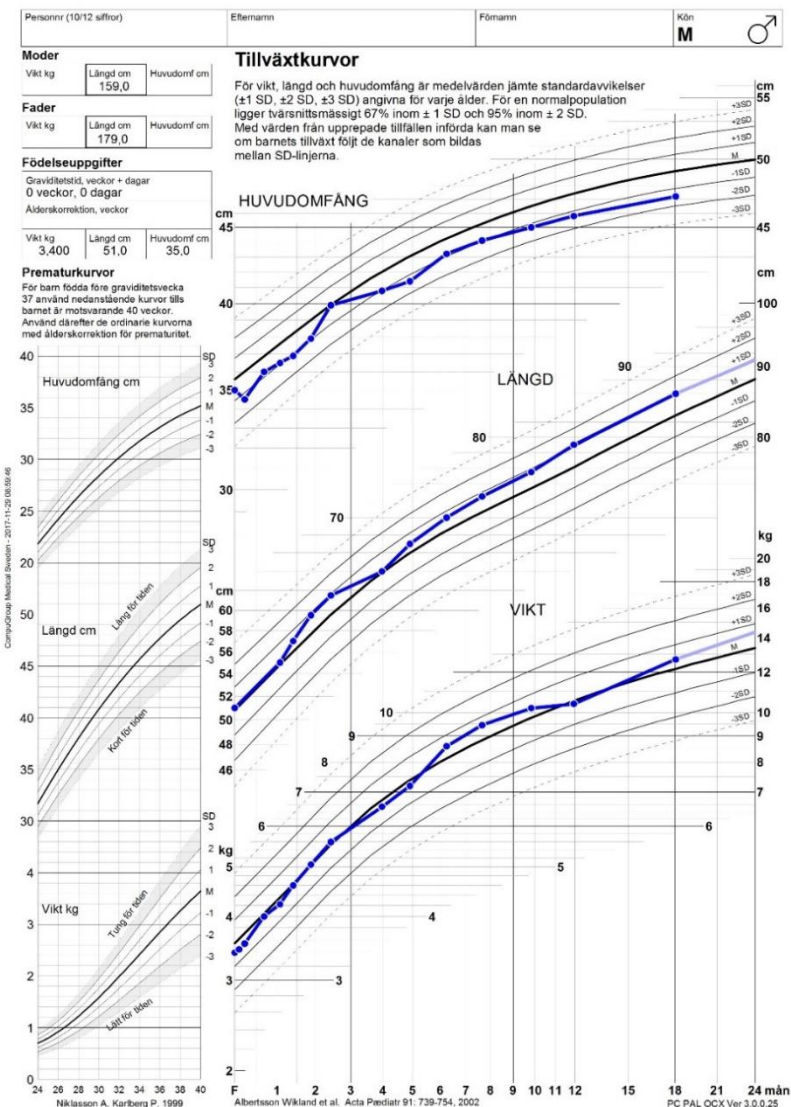


Cole TJ, Lobstein T; *Pediatr Obes* 2012; 7: 284-294.

Karlberg J, Luo ZC, Albertsson Wikland K, *Acta Pædiatrica* 90: 1427-1434, 2001.

PC PAL OCX Ver 3.0.0.25

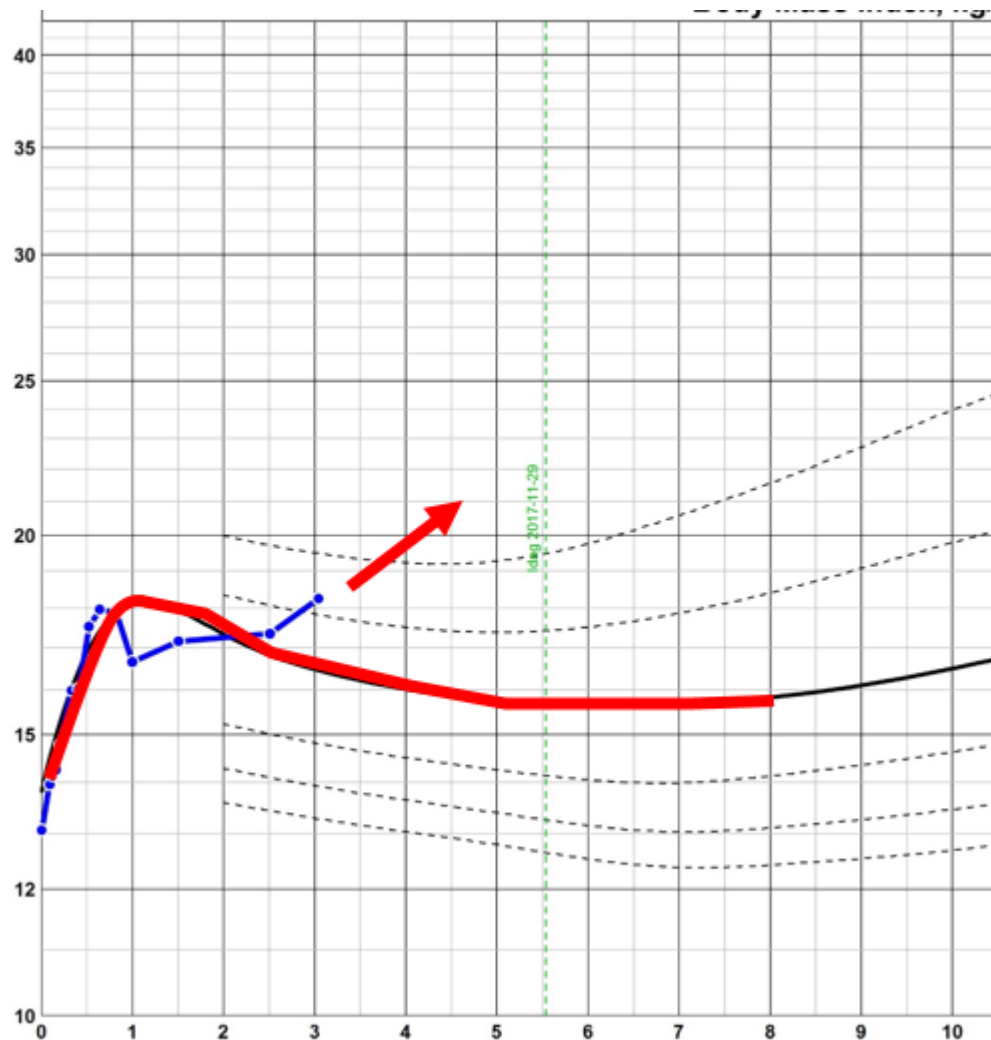
BMI kurvan verktyg för att identifiera viktstatus



BMI kurvan – trend?



BMI kurvan – trend?

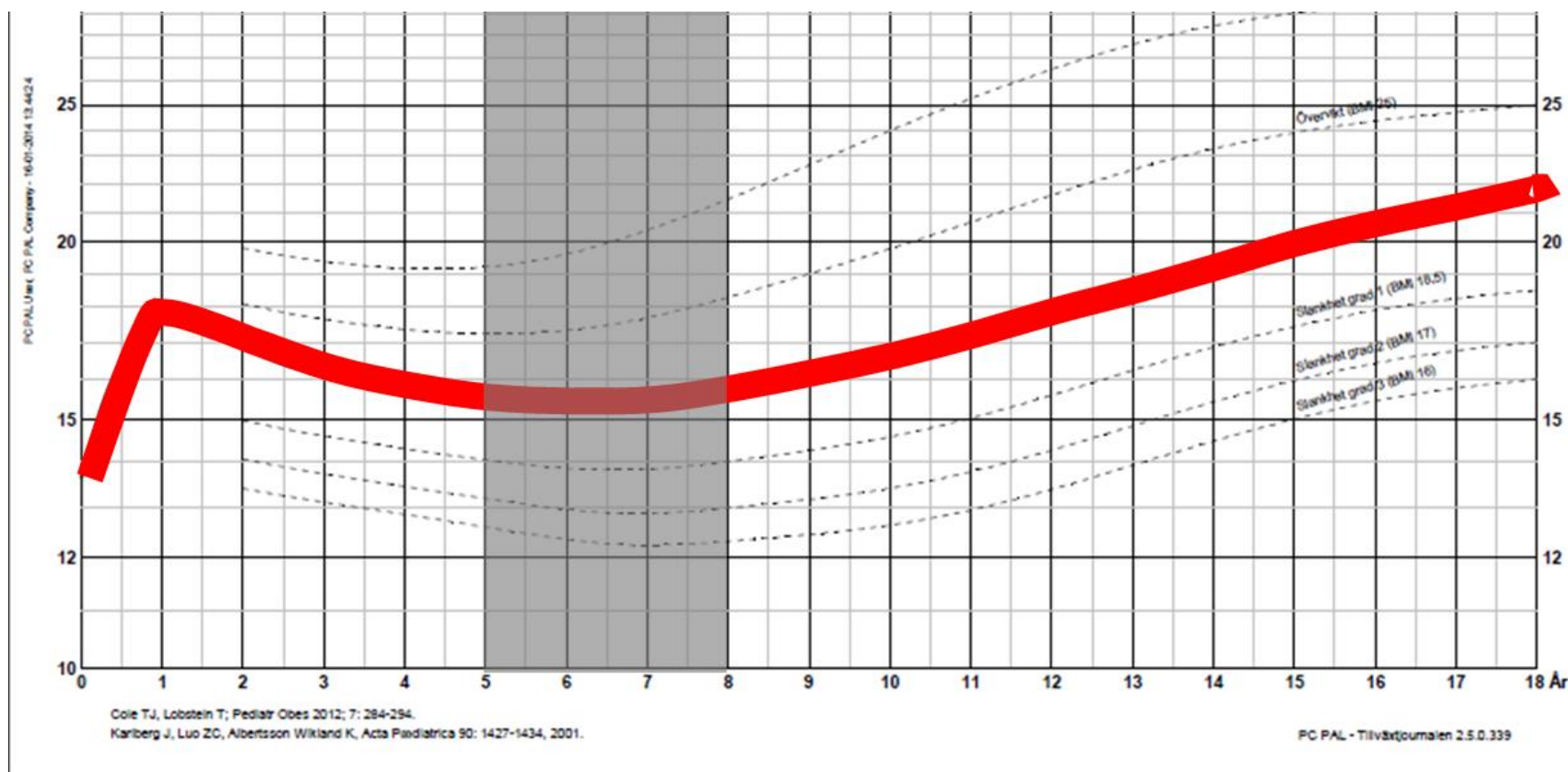


BHVs tredelade arbetssätt

För alla	För alla vid behov	För alla vid behov
Främja hälsosamma levnadsvanor ● Amning, tillvänjning till annan kost ● Matvanor ● Fysisk aktivitet/lekfulla rörelsevanor ● Lek och stimulans	Identifierad övervikt Erbjuda samtal, vägledning och insatser efter behov. Hälsovägledning – motivera till förändring i familjens levnadsvanor (mat, lek, rörelsevanor/fysisk aktivitet, sömn)	Identifierad fetma Insatser baseras på individuella bedömningar av barnets/familjens behov. Samtal, vägledning och insatser i samverkan med specialist ex barnklinik, dietist, psykolog.

Förebyggande arbete

BMI bedömas i barnets BMI-kurva och INTE som ett enskilt värde
viktigt att titta på trenden i barnets BMI-kurva



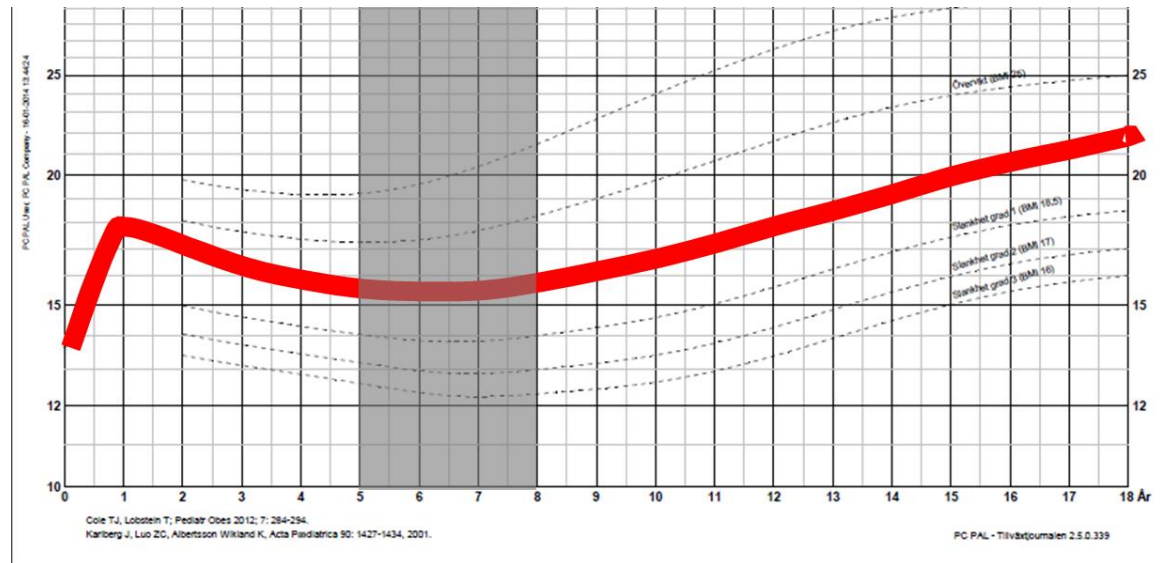
Förebyggande arbete

Visa BMI kurvan för alla föräldrar vid alla besök från 1 års ålder

Skapa förståelse

Mindre laddat?

Om ökande BMI



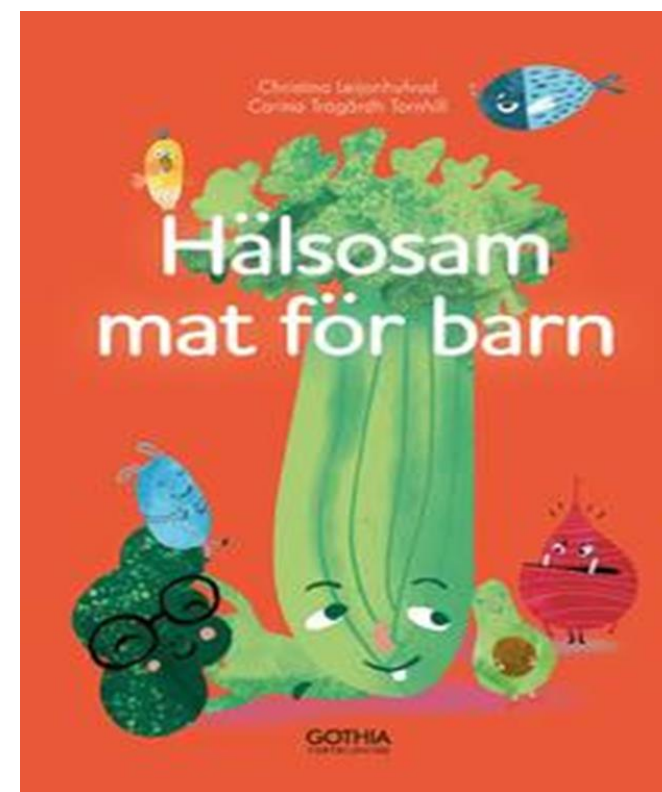
Förebyggande arbete

- Främja hälsosamma levnadsvanor

Amning, tillvänjning till annan kost

Matvanor

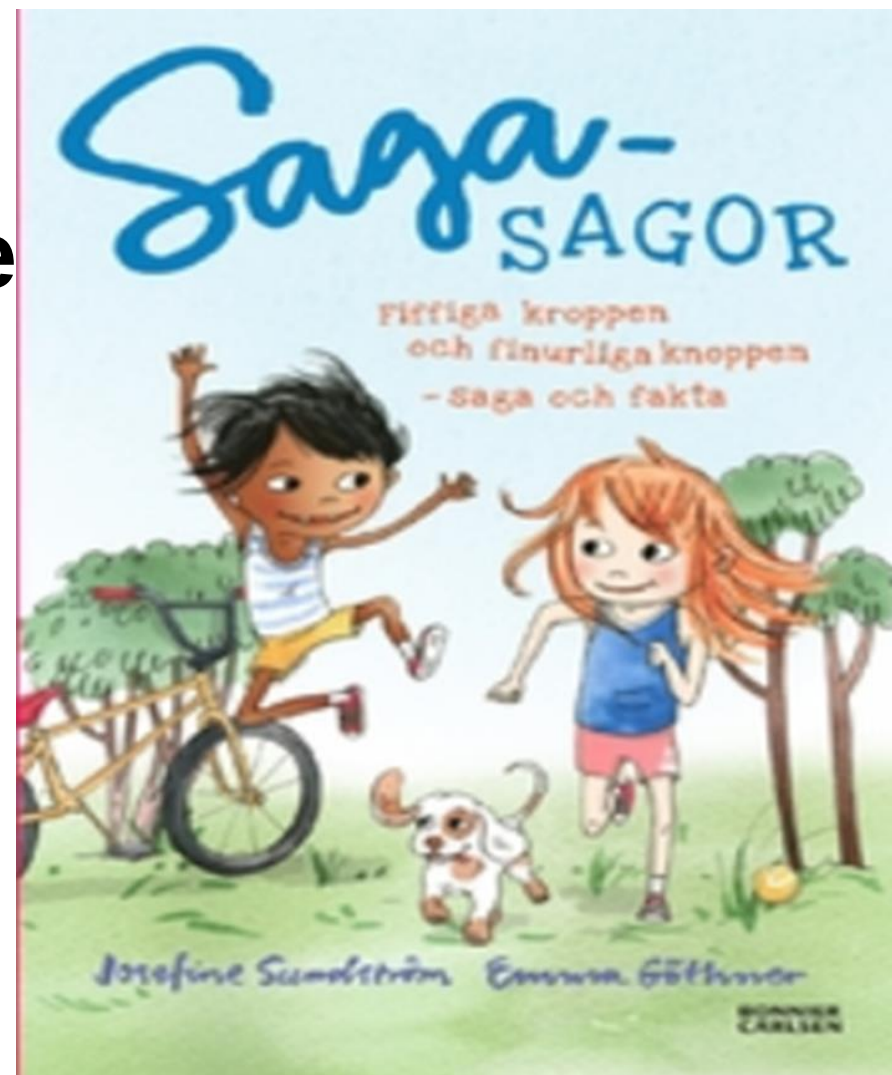
Fysisk aktivitet/lekfulla rörelsevanor



Förebyggande arbete

Identifiera barn med ökad risk för
övervikt och fetma

Identifiera stigande tillväxttrend



- Titta på BMI-kurvan från och med 12 månaders ålder

Åtgärder vid övervikt

Övervikt beror inte på någon sjukdom

Erbjuda samtal, vägledning och insatser efter behov

Motivera till förändring i familjens levnadsvanor

- mat, lek, rörelsevanor/fysisk aktivitet och sömn

Skall inte gå ner i vikt utan växa in i sin vikt



Åtgärder vid övervikt

Tätare viktkontroller vid BHV

Var tredje månad hos BHV-sjuksköterskor

Var sjätte månad till BHV-läkare



Åtgärder vid övervikt

I samråd med familjen att välja 1-3 förändringar i sin vardag

Hela familjen kan behöva ändra vissa mat- eller rörelsevanor

Samarbete med förskolan kan behövas



Åtgärder vid övervikt

Exempel på förändringar:

Vatten som måltidsdryck

Mindre portioner

Hos farmor fika med bulle/saft varannan gång + mindre mängd

Endast en portion på förskolan

Servera morotsstavar före kvällsmaten

Ta bort kvällsvällingen

Utevistelser två timmar varje helg med hela familjen



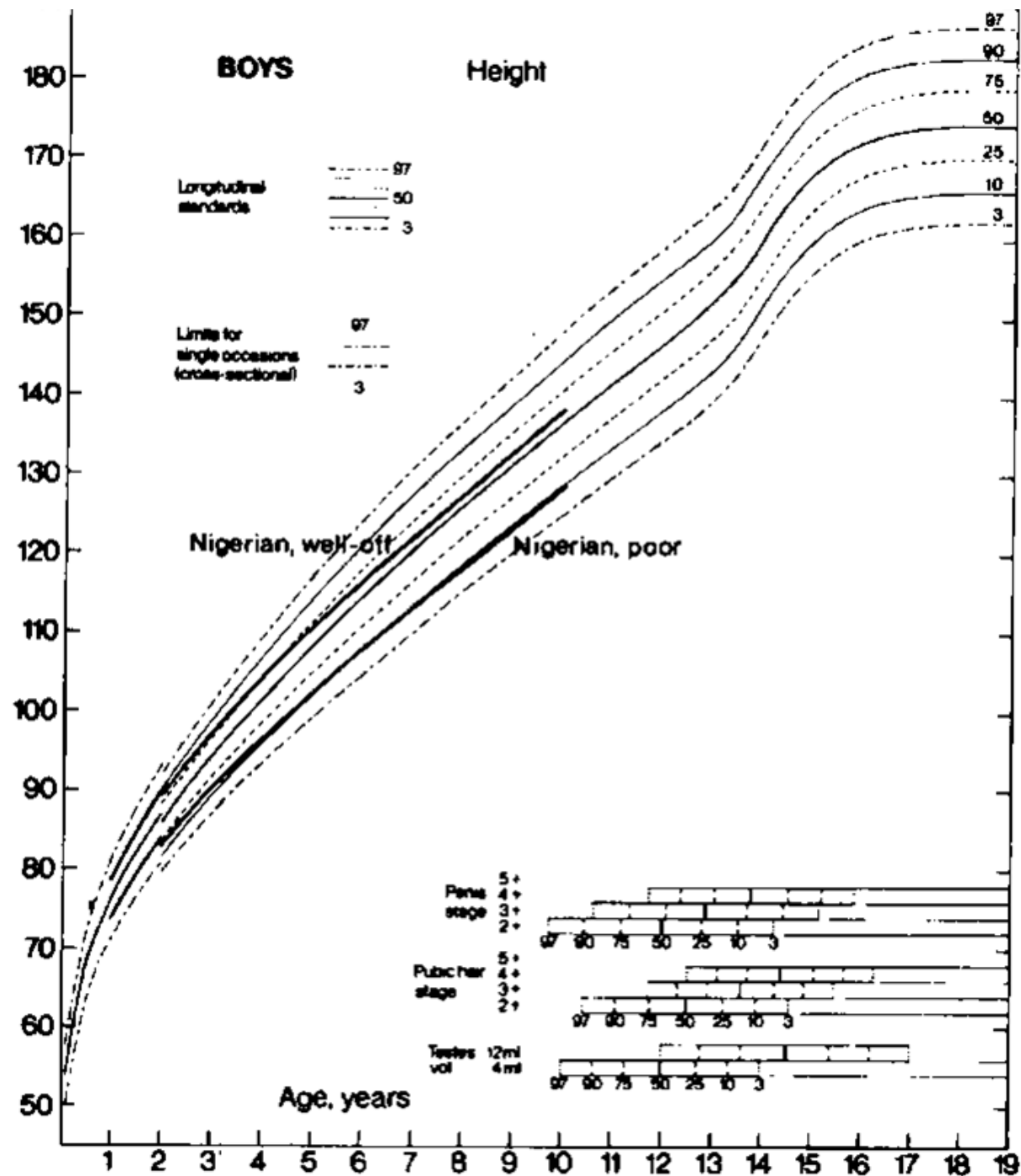
Åtgärder vid fetma

Remiss till barnmottagning !

OBS! Fortsatt var tredje månad hos BHV-sjuksköterskor

Lite om undervikt

Vikt driver längd !

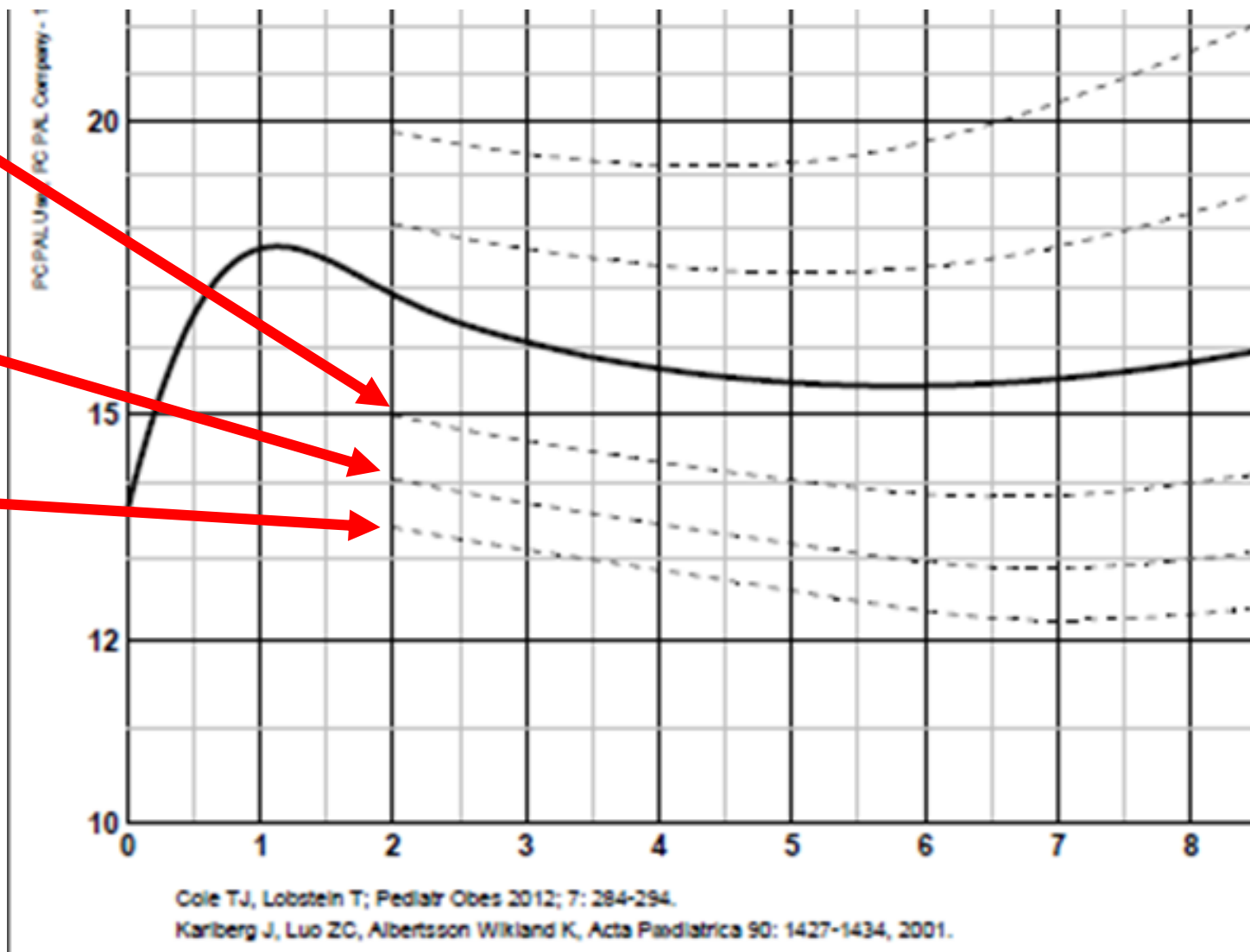


Undervikt –ingen tydlig definition före 2 år

Undervikt (UV)
grad I

UV grad II

UV grad III



Lite om undervikt –failure to thrive?

Avsaknad av adekvat viktuppgång -följs av försämrad längdtillväxt

= Planad vikt följs av planad längd

Hur ser nutritionen ut?

Psykosociala problem?

Anknytningsproblem

Omsorgssvikt

Våld i nära relation

Autism...

=kan vara många olika orsaker



Lite om undervikt –failure to thrive?

Hur ser nutritionen ut? –kartlägg:

Tätare måltider? Större mängder?
Eventuellt tilläggsersättning?

Tänk på/ta upp/bedöm:

Psykosociala problem ?
Anknytningsproblem ?
Omsorgssvikt ?
Våld i nära relation ?

Om ej trendbrott –remiss till barnmottagning, överväg soc anmälan

Lite om undervikt –failure to thrive?

Tänk alltid på nutritionen –vanligast!

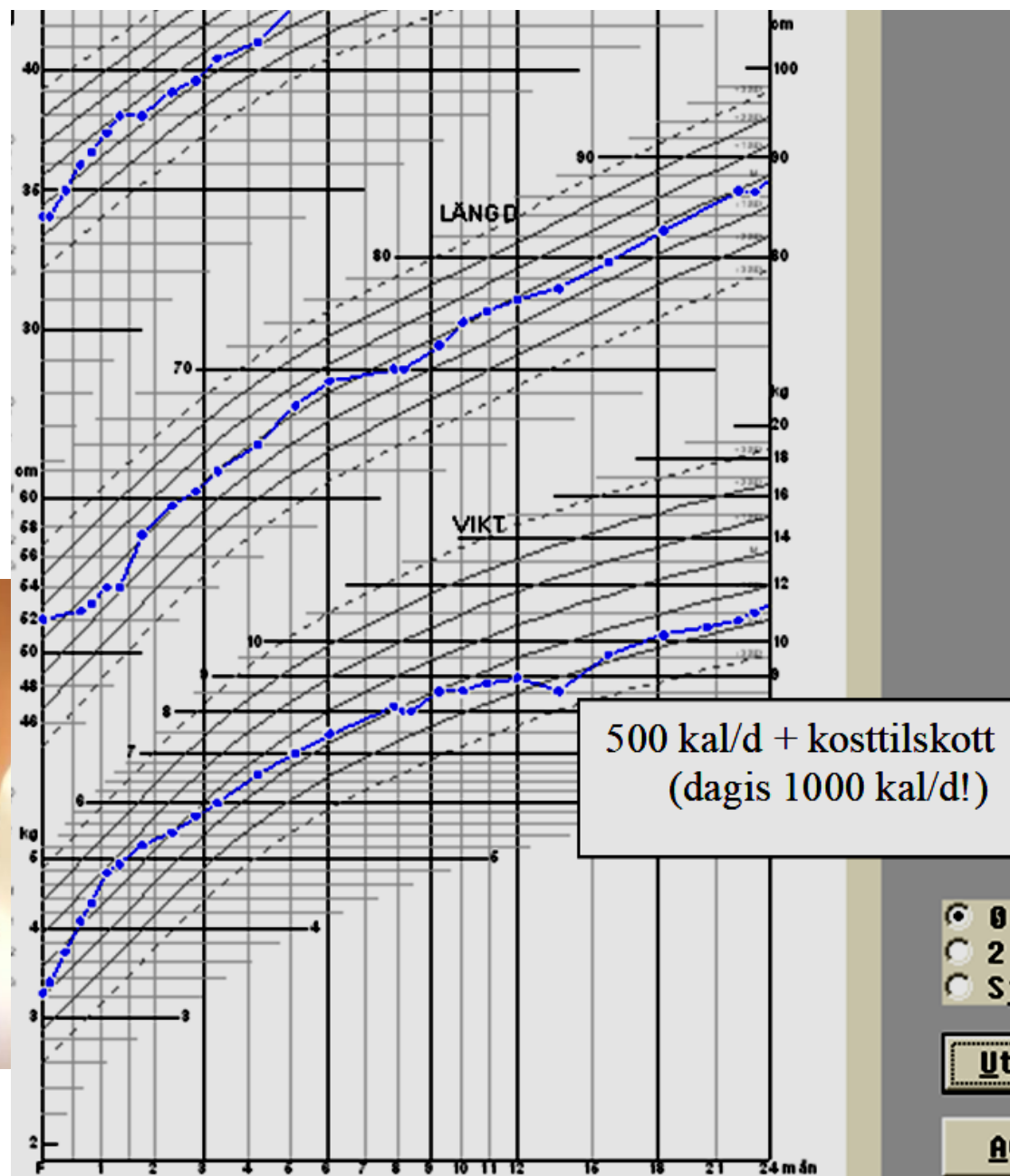
Glöm inte bort det psykosociala!

Om fortsatt deviation –remiss barnmottagning (kan vara sjukdom)

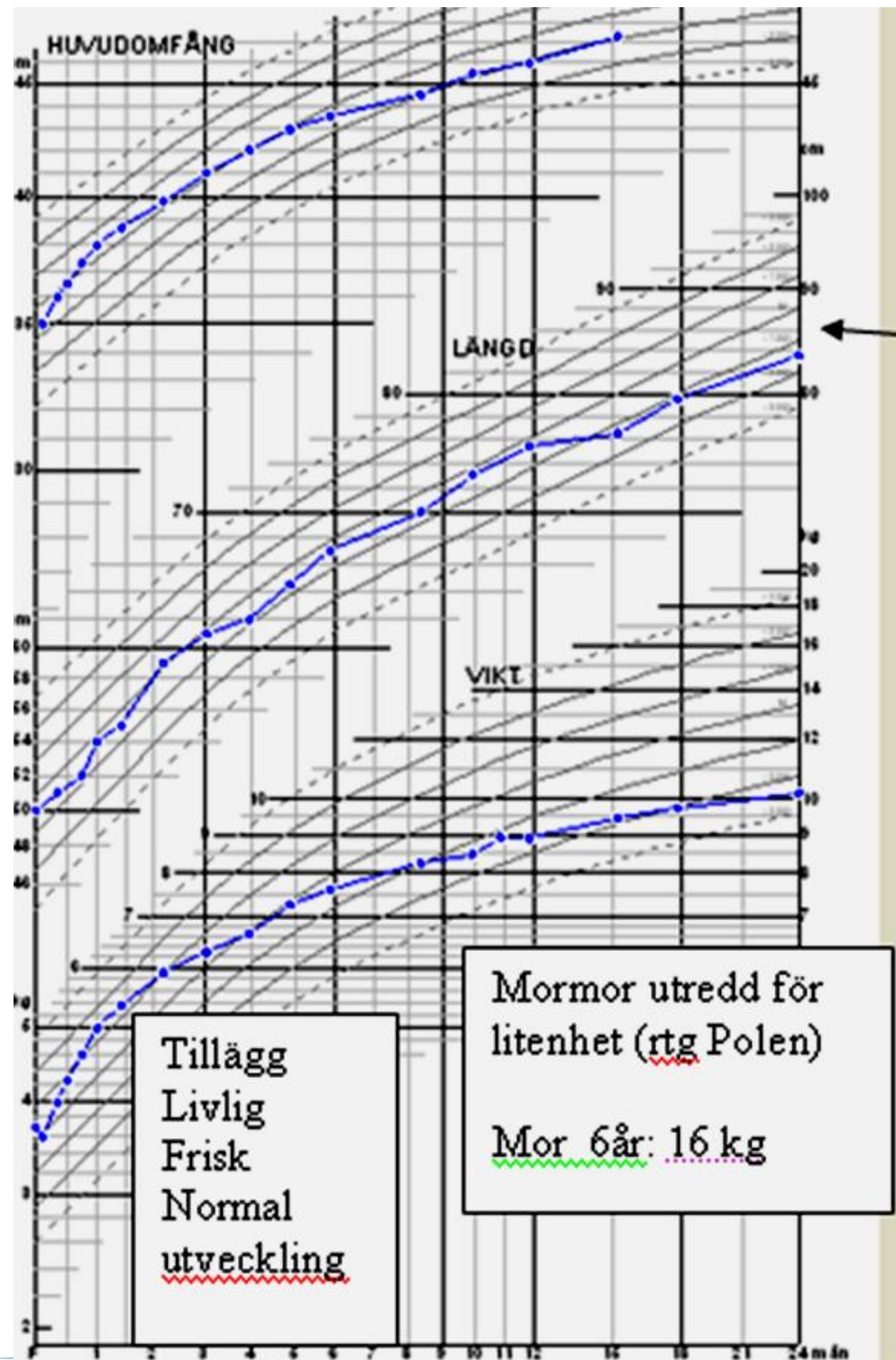
Mest viktbekymmer –oftare mag-tarm

Mest längdbekymmer – oftare hormoner

Lite om undervikt



Lite om undervikt



Lite om undervikt (och längd!)

