

## INPÅ LIVET

## BARN OCH VIKT · DEL 1

Redaktör: Maria Werner  
E-post: inpalivet@sydsvenskan.se Telefon: 040-28 12 00  
Postadress: Inpå livet, Sydsvenskan, 205 05 Malmö



Adrijan Bygdes BMI ligger högt. Men mamma Angela Bygde ifrågasätter om BMI verkligen har bäring. "Han är lång och stor för sin ålder, älskar att vara igång och äter inga sötsaker."

# "Jag vill lära mitt barn att han är fin"

Samtidigt som vart tionde barn anses hälsofarligt överviktigt söker allt fler hjälp för ätstörningar. Hur bör vuxenvärlden agera och balansera? Absolut inte genom att fokusera på treåringars BMI, tycker mamman Angela Bygde.

■ Brandbilen får fart och krockar med grävskopan när Adrijan Bygde far fram över köksgolvet.

Det riktigt kliar av spring i tre och ett halvt-åringens ben.

– Jag har en aktiv pojke som inte är så intresserad av att äta. Om jag behöver hjälp med något så är det detta, säger Angela Bygde.

Men det anser inte bvc, berättar hon. Där har hon

istället fått veta att Adrijans BMI visar på fetma.

– Sköterskan sa att jag måste begränsa godis och läsk. Jag berättade att han inte ens vet vad det är för något, men hon bara fortsatte på samma spår.

Hon bestämde sig därför för att byta bvc, men bemöttes även där på samma sätt. Att Adrijans pappa och hans familj också var storvuxna som små och

därefter smalnade av rejält, spelade ingen roll. Inte heller att Adrijan själv sa att det bästa han vet är gurka.

– De får en att känna sig värdelös som förälder. Och då är jag ändå kock och kan mycket om näringslära.

**Men det som** bekymrar henne mest är vad fokusering på vikt kan få för konsekvenser för Adrijan.

– Jag vill lära mitt barn att

**"Även om BMI inte säger allt är det i dag det bästa verktyg vi har."**

Mariette Derwig, barnöverläkare.

## BERÄTTA

■ Har du liknande erfarenheter? Mejla inpalivet@hd.se.

## NÄSTA AVSNITT

■ Hon vill stoppa kroppshetsen.

han är fin precis som han är. Snart är han stor nog att förstå och jag är jätterädd att han ska ta deras pek-fingrar personligt.

**Angela Bygde är** inte ensam om sin oro. Det finns gott om vittnesmål, inte minst på sociala medier, om hur avvikande BMI, synade magar och nedlåtande kommentarer från vuxna, skapat svårläkta sår och i värsta fall triggat igång en ätstörning. Berättelser som Ata Ghaderi, forskare och psykolog verksam vid Stockholms centrum för ätstörningar, känner väl igen.

– Patienter berättar om hur de påverkats av mindre eftertänksamma skol-sköterskor, idrottslärare och tränare som exempelvis sagt att de skulle bli snabb-

bare om de gick ner fem kilo. Men viktreglering hos barn är föräldrars ansvar, inte barnets, säger han.

Hur kommer det sig då att BMI används som ett instrument på bvc? För att övervikt och fetma hos små barn ökar risken för ohälsa och allvarliga sjukdomar senare i livet, konstaterar Mariette Derwig, forskare och barnöverläkare på Kunskapscentrum barnhälsovård i Region Skåne.

– Det handlar helt enkelt om barnens hälsa. Och även om BMI inte säger allt är det i dag det bästa verktyg vi har.

**Hon leder en** studie av en ny samtalsmodell, "Grunda sunda vanor", som används under fyraårsbesöken på bvc. Med hjälp av bilder på ett tecknat troll pratar



**Tipsa oss!**

Har du egna berättelser eller förslag på människor och ämnen vi bör skriva om så är du välkommen att e-posta, skriva eller ringa. Jag ser fram emot att höra av dig!

MARIA WERNER, REDAKTÖR

Följ Inpå livet och diskutera artiklarna på Facebook.com/inpalivets

Följ Inpå livet på Instagram: inpa\_livet



Efter en veckas förkylning vill Adrijan Bygde inget hellre än att få springa ut till lekplatsen utanför huset.

**RÅD**

**Tänk på det här**

- Har ditt barn övervikt eller fetma? Här är råd från Riksförbundet HOBBS (Hälsa oberoende av storlek) och Ata Ghaderi, psykolog på Stockholms centrum för ätstörningar:
- Visa hur mycket du älskar ditt barn. Jobba med barnets självkänsla och kroppsacceptans.
- Stötta och ge barnet strategier för att lättare kunna hantera kommentarer och okunskap.
- Uppmuntra aldrig ett barn att själv prova olika dieter. Knappt 1 procent av befolkningen har en genetisk sårbarhet för anorexia nervosa. Bantning kan trigga igång en, som forskarna tror, genetisk programmering som gör att de riskerar att utveckla anorexi. Mest sårbara är barn i lägre tonåren.
- Fokusera på sådant som ork, pigghet, kondition och mat- och sömnvanor, inte på siffrorna på vågen.
- Förändringar i diet ska föräldrarna ta ansvar för, inte barnet. Inför regelbundna matvanor, balansera innehåll och öka mängden frukt och grönt, utan att annonsera detta som en diet.

- Gör det istället till en familjeangelägenhet och genomför förändringarna tillsammans. Säg exempelvis: "Vi behöver alla tänka på vår hälsa" eller "Det här är bättre för hela familjen". Även om barnet sannolikt förstår vad som ligger bakom, känns det ofta bättre.
- Se till att det inte finns en massa onyttigheter i skåpen och gör måltiderna så trevliga som möjligt, en tid för umgänge.
- Kroppsstorleken är inte avgörande för hälsan, utan livsstilen och konditionen. Tänk också på att kroppens förmåga att lagra fett är starkt kopplad till genetik och syskon med samma livsstil kan ha helt olika kroppsbyggnad.
- Avdramatisera hälsobesöken på bvc och hos skolsköterskan. Alla kroppar ser olika ut och vikt och längd är bara något man tar för att de är enkla och tillgängliga mätinstrument. Samtalen om barnets vikt och BMI ska i första hand tas med föräldrarna, inte barnen.
- Tveka inte att söka professionell hjälp för att hitta nya rutiner och matvanor.

# in som han är”

sjuksköterskorna med barnet om allt från utelek till frukt och portionsstorlekar. Är deras BMI högt erbjuds föräldrarna därefter ett familjesamtal.

– Vi vet att våra vanor grundas väldigt tidigt och det här är ett strukturerat sätt att påbörja ett samtal om hälsa, inte vikt.

**En utmaning för sjuksköterskorna** är att många föräldrar inte själva kan se övervikten på sina barn, förklarar Mariette Derwig:

– Efter ettårsåldern och fram tills barnen är fem, sex år ska barn smalna av, för att därefter börja samla på sig lite inför puberteten. Att revbenen syns på en åtta-åring kan vara det naturliga.

Det handlar inte om vare sig pekpinnar eller skuld, menar hon, utan om att

hjälpa föräldrarna att göra förändringar som fungerar i just deras familj.

– Många gånger räcker det med små saker, som att byta till lättmjölk eller begränsa antalet portioner för matglada barn som inte känner när de är mätta.

Ansvaret för att få till nya vanor ligger aldrig på barnet. Att de ändå inkluderas i samtalen, ser Mariette Derwig som en rättighet. Det handlar om deras kropp och hälsa och de flesta fyraåringar inser ändå vad bytet av mjölksort handlar om.

**Finns det inte en risk att barnet upplever att deras kropp anses fel, och att det kan bidra till en ätstörningsproblematik?**

– Vi har inte sett att gruppen barn med fetma skulle ha en ökad risk. Tvärtom

minskar den vid tidig behandling.

Stigmatiseringen av överviktiga är stark. Och den börjar redan i förskolan. Det är en av anledningarna till att Ata Ghaderi menar att det är viktigt att ha fingertoppskänsla och fokusera på generella livsstilsförändringar – aldrig på vikten. Dessutom, betonar han, är siffran på vågen bara en indikator.

– Vi har alla olika konstitution. Så länge du rör på dig och har bra kondition, spelar en övervikt ingen roll.

**TEXT: HANNA WELIN**  
inpalivet@sydsvenskan.se

**FOTO: PETER FRENNESSON**  
peter.frennesson@sydsvenskan.se



## OPERATION: RÄDDA BINA



# Bina behöver din hjälp!

Bin är livsviktiga för vår matproduktion. Men en tredjedel av Sveriges vilda biarter är på väg att försvinna. Nu vänder vi trenden tillsammans!

[www.raddabina.nu](http://www.raddabina.nu)

