

Främja Hälsosamma levnadsvanor och förebygga övervikt och fetma hos barn i förskoleåldern

Jet Derwig

Barnhälsovårdsöverläkare

Region Skåne

Linda Håkansson

Barnhälsovårdsamordnare

Blekinge



Barnfetma bland förskolebarn

Rapport WHO 2017: Report of the Commission on Ending Childhood Obesity

WHO: Barnfetman på alarmerande nivåer

- 2016 42 milj. barn < 5 år övervikt/fetma
- 1990 31 milj. barn
- 75 % lever i Asien och Afrika
- Inte barnens fel!

Förhöjt BMI vid fyraårsbesöket hos barn födda 2012 Kronoberg

- Förhöjt BMI 4-årsbesöket var 12,92 %
 - 10,12 % övervikt
 - 2,8 % fetma
- Jämför Skåne
 - 9 % övervikt
 - 2,2 % fetma

Övervikt och fetma hos barn i förskoleålder ett komplext problem



- att förebygga övervikt/ fetma krävs breda insatser inom alla nivåer dvs. samhälle, grupp och individnivå
- en tydlig samverkan mellan olika professioner ökar möjligheterna att främja barns livsstil

Stenhammar, 2010

Barnhälsovården har en viktig roll!

- att vara överviktig i förskoleålder är en riskfaktor för övervikt i vuxen ålder
- levnadsvanor etableras tidigt i livet och föräldrar har stort inflytande över barnets utvecklande av mat- och rörelsevanor

Perlhagen et al., 2007
Dattilo et al 2012

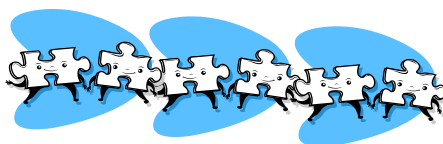
Vad kan vi göra inom barnhälsovården?

- främja hälsosamma levnadsvanor TIDIGT
- förebygga övervikt och fetma



Hälsofrämjande arbete

- Innebär att arbeta med områden som har positiv betydelse för barnets utveckling och hälsa. Lek/rörelse, hälsosam mat och dryck, tandborstvanor och sömn
- Att främja hälsosamma levnadsvanor bör starta redan i fosterlivet och tidig barndom för att sedan fortsätta under hela skolperioden och genom hela livet.



Betydelse av amning

- amning skyddar mot fetma

tänkbara förklaringar

- barn som ammas kan i högre grad själva styra hur mycket de vill äta
- tidigare högre proteinhalt i ersättning
- tarmfloras betydelse för utveckling av övervikt?

Betydelse amning för självreglering

- En studie visade en association mellan hur länge barnet ammade och moderns tendens till att vara mera 'responsiv' när det gällde tillvänjning till annan mat
 - Längre amning -> mer responsiv
- Mödrar hade lättare att svara på barnets hunger – och mättnadssignaler

DiSantis et al. 2013

Sättet hur annan mat introduceras kan påverkar barnets preferenser

- Responsive feeding: samspel med fokus på hunger och mättnadssignaler
 - Baby Led Weaning (BLW): plocka själv



tänkbara förklaringar

- matat via sked mest finfördelad mat (mer mat?)
- barnet själv mest fast mat (mindre kalorier?)
- bättre känslor för hunger- och mättnadssignaler?

Townsend 2012, Neumark-Sztainer 2003

Betydelse av välling

Kohortstudie (Halland 2500 barn)

- Välling i stora volymer från 6 månaders ålder en riskfaktor för högt BMI vid 12 och 18 månader



Almqvist-Tangen G. et al 2013

Små barn behöver amma ofta – barnets magsäck är liten



- Hur stor är barnets magsäck när barnet är 2,5 år?
- SVAR 250 ml

Vällingflaska på 330 ml!

FRÄMJA hälsosamma MATVANOR

Bra mat för barn 0-5 år
Handledning för barnhälsovården



Från 2 års ålder



 LIVSMEDELSVERKET

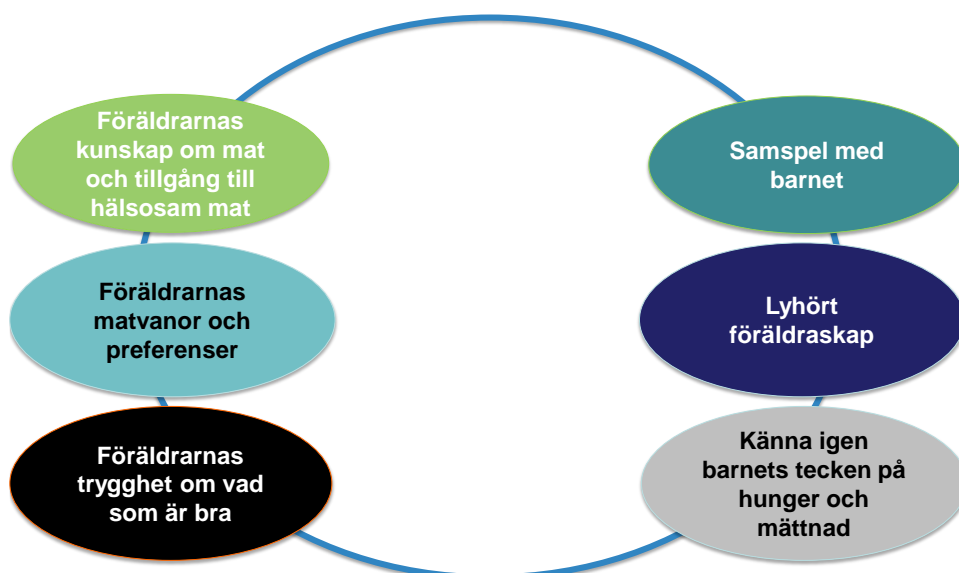
Äta tillsammans

- regelbundna måltider tillsammans stimulerar intaget av frukt och grönt



Townsend 2012
Neumark-Sztainer 2003

Föräldrar har stort inflytande över barnets utvecklande av matvanor



Vad önskar föräldrar av barnhälsovården?

- *föräldrar...*
 - vill ge sina barn en hälsosam livsstil
 - ser sig själv som förebild
 - vet att det är viktigt att äta hälsosamt och att röra på sig
 - föräldrar önskar mer tid för samtal om hälsosamma matvanor och lekfulla rörelsevanor vid de olika besöken

Vad önskar föräldrar av barnhälsovården?

- *men föräldrar ...*
 - har svårt att klara av detta i vardagen pga stress
 - vill ha stöd från både förskola och BVC om levnadsvanor
- *och föräldrar...*
 - har svårt att uppskatta sina barns storlek
 - har oro för att barn inte går upp i vikt under de första levnadsåren

Stenhammar C 2011

Regber S 2014

När främjar vi goda matvanor på BVC?

- Samtal om matvanor under barnet hälsobesök (2,5 eller 4 år) kommer på fjärde platsen:
 - Somatisk undersökning (30 %)
 - Samspel och kommunikation (15 %)
 - Barnets språkutveckling (12 %)
 - Matvanor (10 %)
 - Fysisk aktivitet på 14:a plats (4 %)

Bohman 2013

Grunda Sunda Vanor-modell

- hälsosamtalet vid 4 årshälsobesök



En modell för ett barncentrerat hälsosamtal med stöd av ett pedagogiskt bildmaterial

Syftet är att ...

- Främja hälsosamma levnadsvanor
- Stärka familjens empowerment
- Öka barnets delaktighet i samtalet
- Förebygga övervikt och fetma

RIKSHANDBOKEN
BARNHÄLSOVÅRD

Koppling barnets och föräldrarnas rörelsevanor

- aktiva föräldrar får aktiva barn
- om föräldrarnas har mycket skärmtid har deras barn (2 år) mycket skärmtid
- pojkar mer aktiva än flickor men ingen skillnad i skärmtid vid 2 år
- rekommendationer:
 - 90 min varje dag, lite andfådd, glädje
 - skärmtid 1 - 2 timmar varje dag

Koppling barnets sovvanor- övervikt

- spädbarn som sov mindre än 12 timmar per dag hade ett högre BMI vid 3 års ålder
- mat som hjälp för att somna?
- studier visar en bättre viktutveckling om föräldrar använder andra rutiner för att somna

Dattilo et al 2012

Take home message hellspektiv!!!

- levnadsvanor etableras tidigt i livet och föräldrar har stort inflytande över barnets utvecklande av mat- och rörelsevanor
- att främja hälsosamma levnadsvanor krävs breda insatser inom alla nivåer dvs. samhälle, grupp och individnivå