

Overvekt og fedme hos barn og unge

- Effektiv kostholdsveiledning ved fedme hos barn og unge

Samira Lekhal

MD, PhD

Grunnlegger GreeNudge og Re-start.no

Overlege Seksjon for forebyggende medisin, Bærum Sykehus, Vestre Viken

Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne
Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten

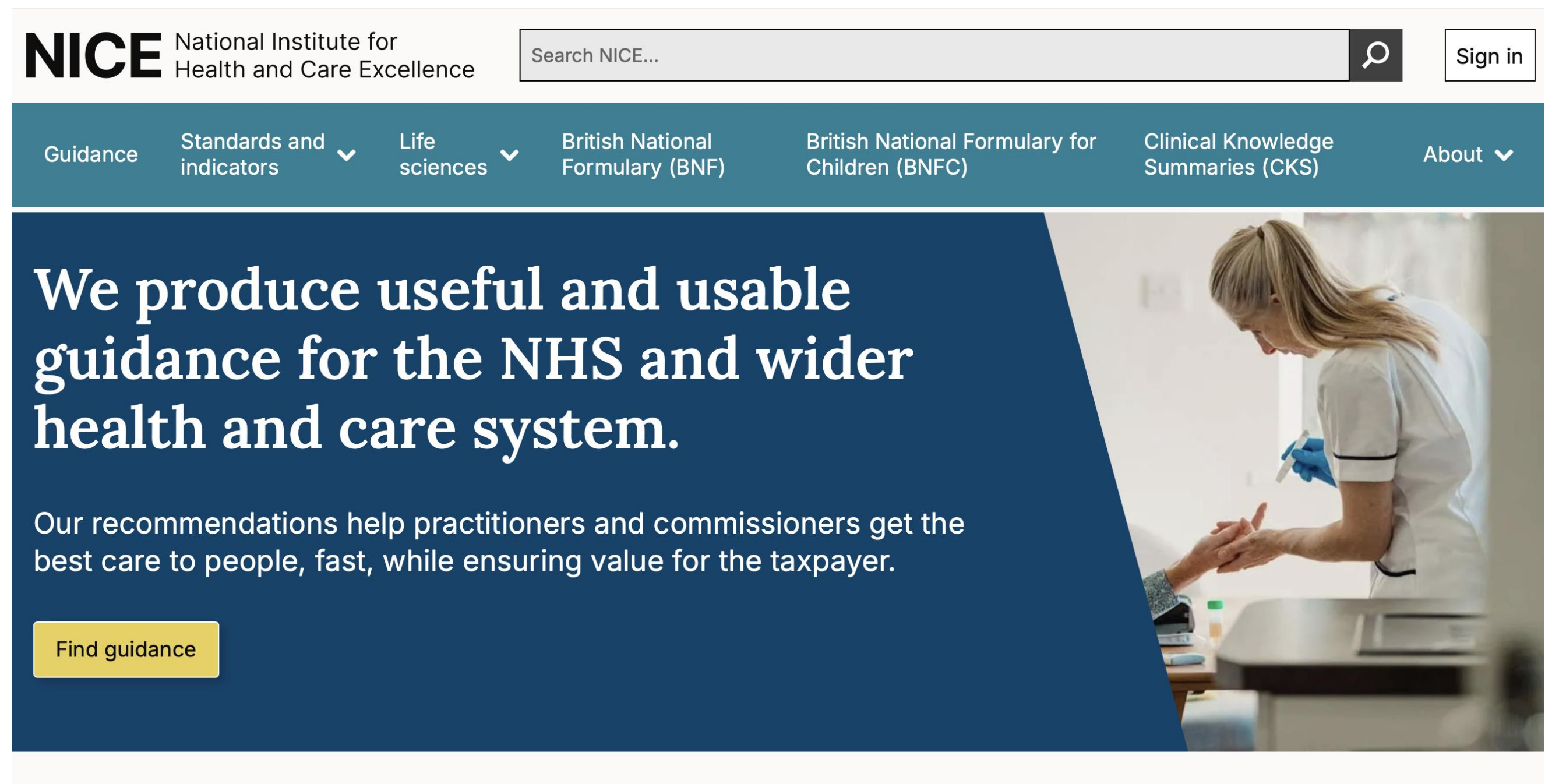
Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge
Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten

Overweight and obesity management

NICE guideline

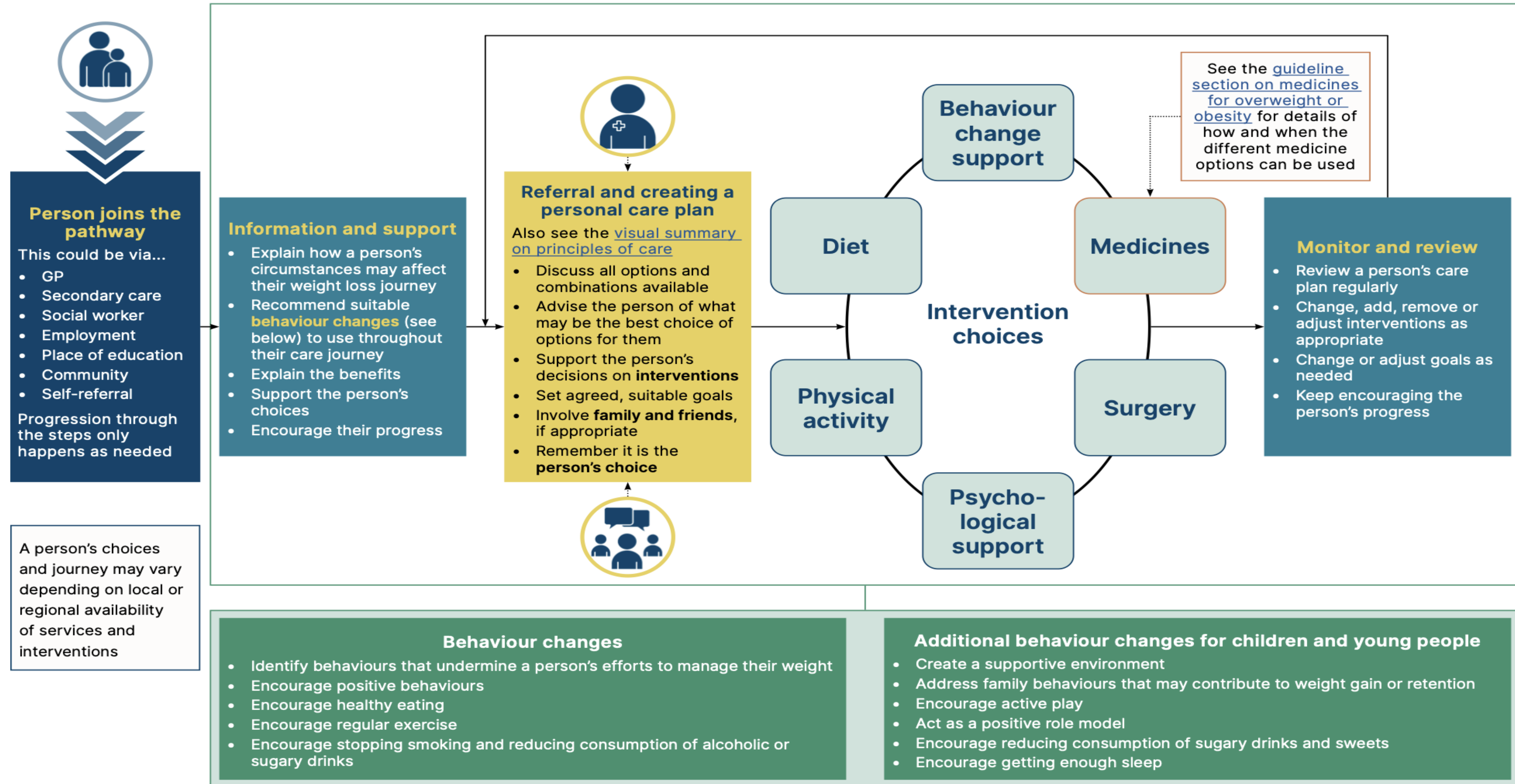
Published: 14 January 2025

www.nice.org.uk/guidance/ng246



The screenshot shows the top portion of the NICE website. At the top left is the NICE logo (National Institute for Health and Care Excellence). To its right is a search bar with the placeholder text "Search NICE...". Further right is a "Sign in" button. Below the logo and search bar is a teal navigation bar with the following items: "Guidance", "Standards and indicators" (with a dropdown arrow), "Life sciences" (with a dropdown arrow), "British National Formulary (BNF)", "British National Formulary for Children (BNFC)", "Clinical Knowledge Summaries (CKS)", and "About" (with a dropdown arrow). Below the navigation bar is a hero section with a dark blue background on the left and a photograph of a healthcare professional on the right. The text in the hero section reads: "We produce useful and usable guidance for the NHS and wider health and care system." followed by "Our recommendations help practitioners and commissioners get the best care to people, fast, while ensuring value for the taxpayer." and a yellow "Find guidance" button.

Overweight and obesity management: the potential care journey

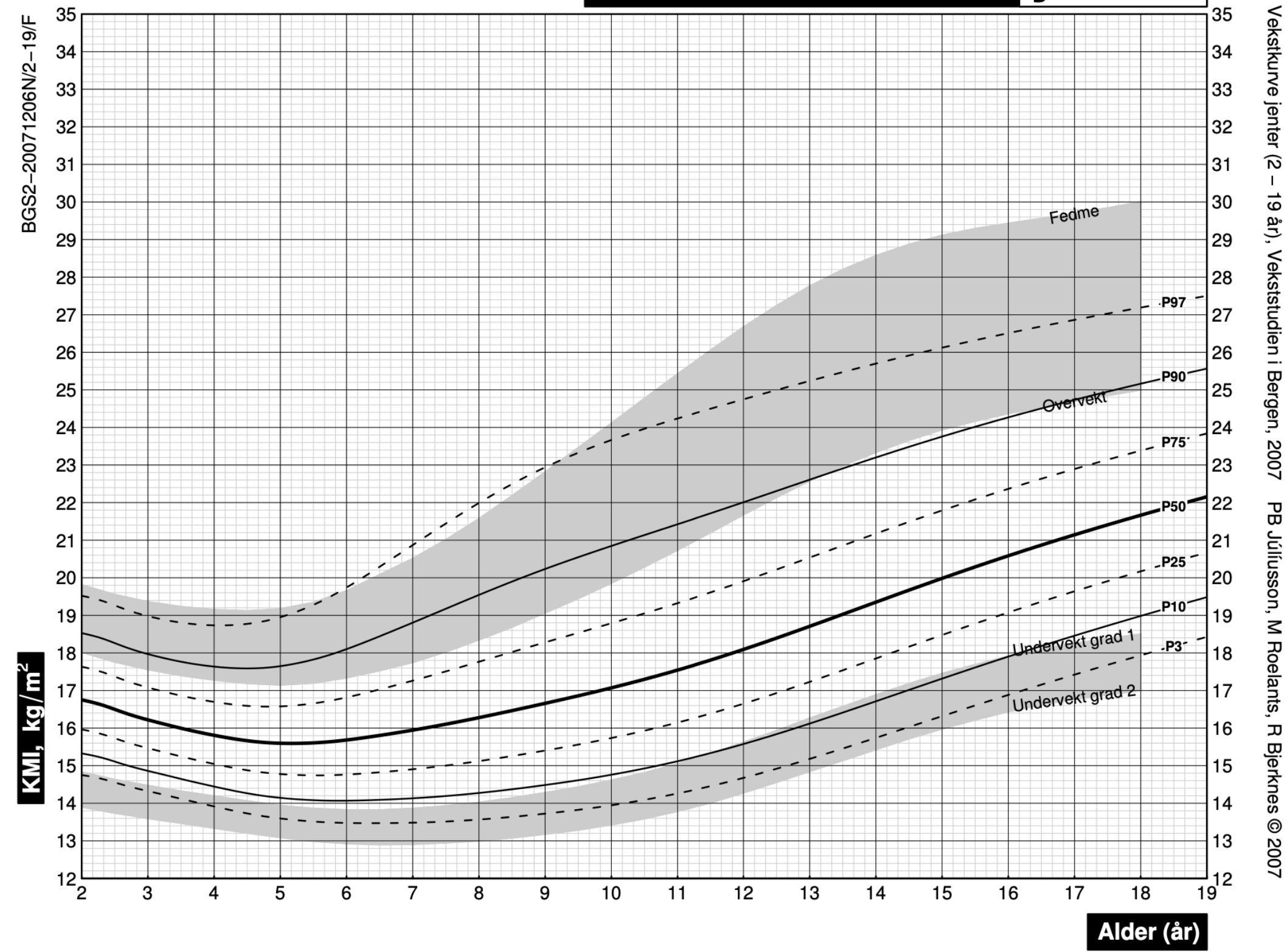


Hva er overvekt og fedme hos barn

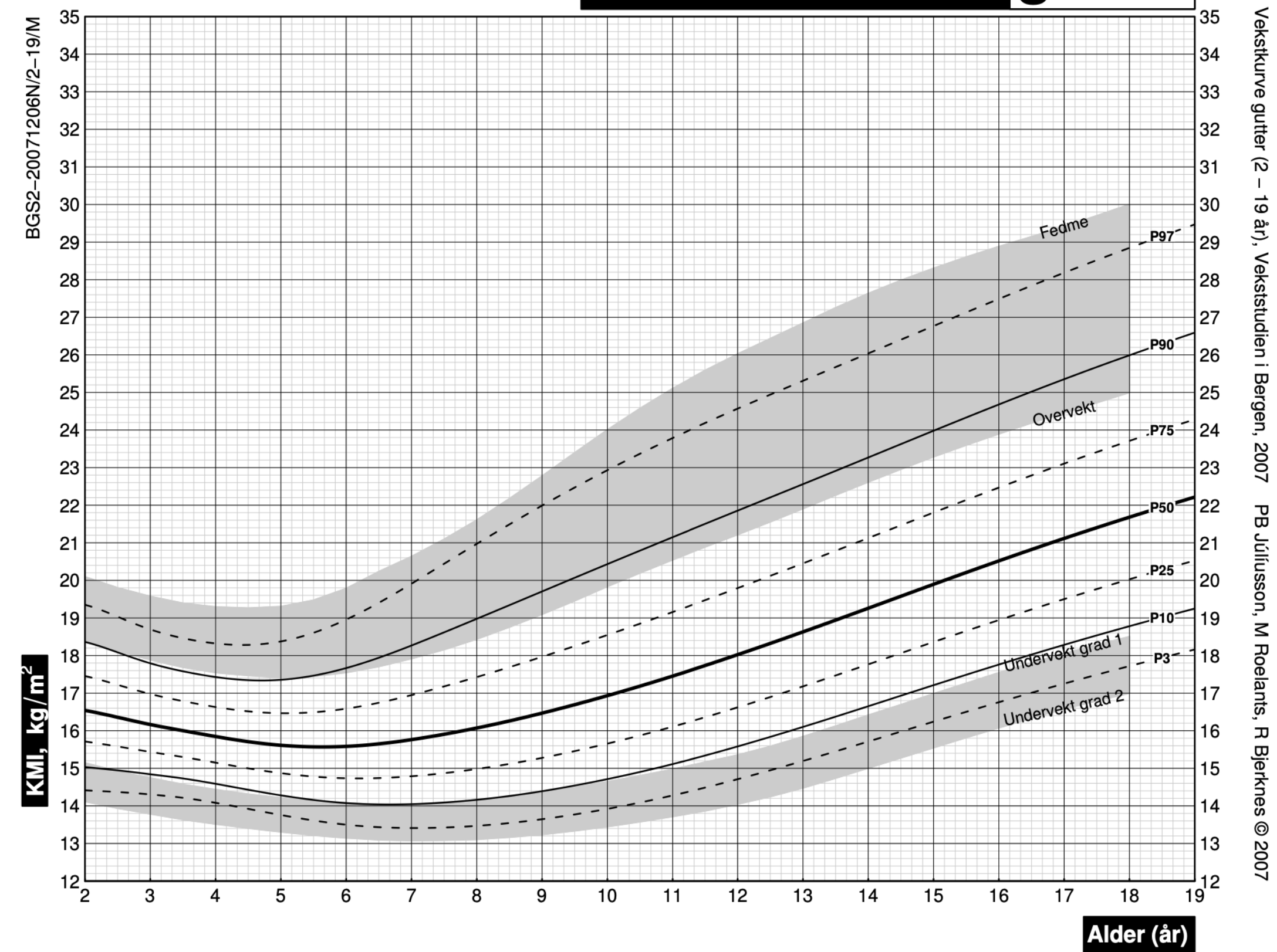
Tiltaksnivå	Klassifisering	KMI
1	Normalvekt	$KMI < iso-KMI\ 25$
2	Overvekt	$KMI \geq iso-KMI\ 25$
3	Fedme	$KMI \geq iso-KMI\ 30$
4	Alvorlig fedme	$KMI \geq iso-KMI\ 35$

Tabell 2. Alders- og kjønnsjustert KMI (iso-KMI) benyttes til klassifisering av overvekt og fedme (se også vedlegg 1).

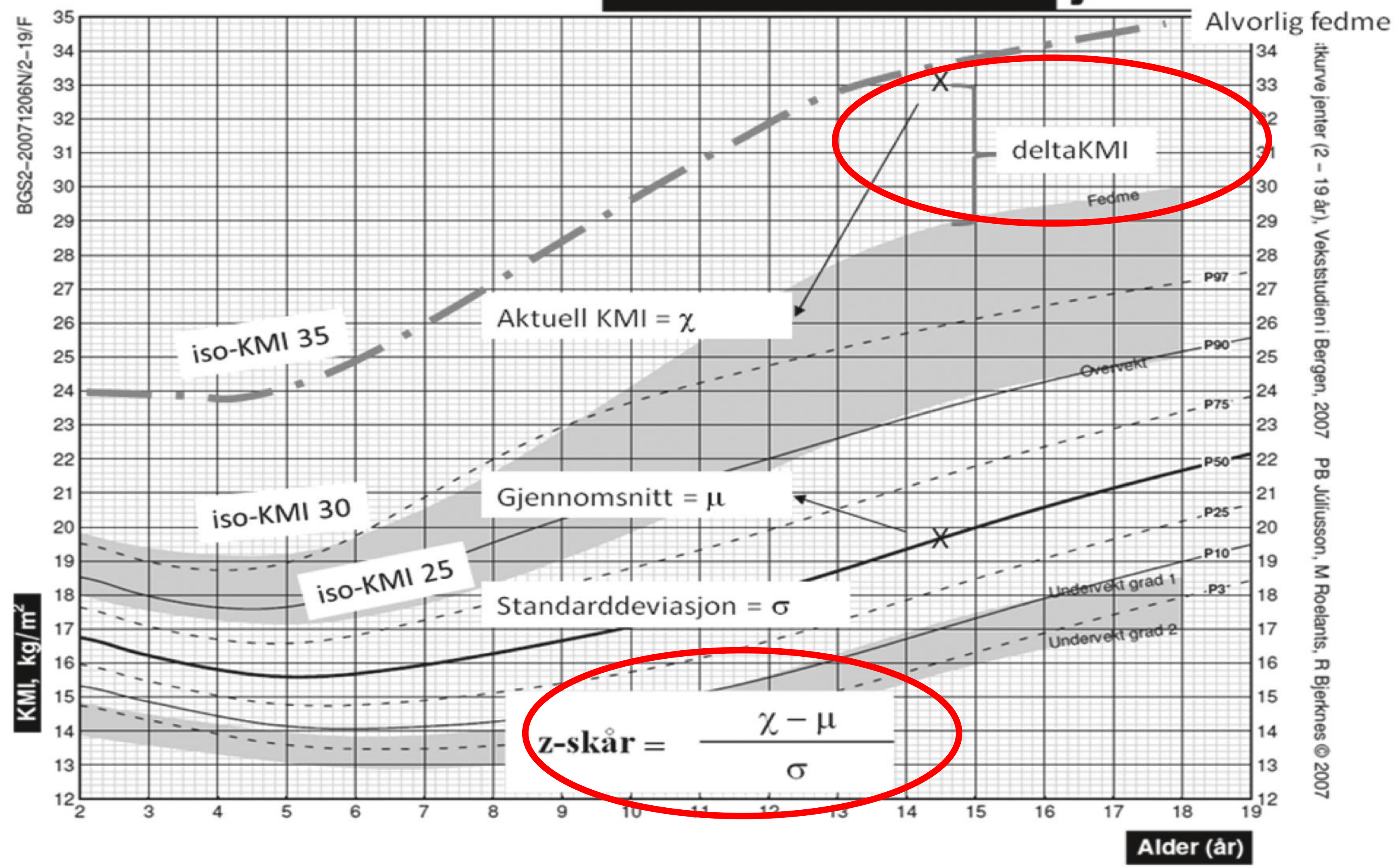
KMI-kurve 2 – 19 år **jenter**



KMI-kurve 2 – 19 år **gutter**




KMI-kurve 2 – 19 år **jenter**



isoKMI-kalkulator (isoBMI) for barn og detaljert ISO-tabell.

På denne siden finner du detaljert informasjon om internasjonalt anerkjente BMI-grenser (isoBMI) som benyttes for å identifisere overvekt, fedme, alvorlig fedme, samt ulike grader av undervekt for barn og unge. Her finner du også detaljerte isoBMI tabeller som du kan bruke til å beregne din egen eller ditt barns helse.


STEG 1: Grunnleggende informasjon

<p>KJØNN</p> 	<p>ALDER</p> <p>år</p> <p>11</p>	<p>HØYDE</p> <p>cm</p> <p>158</p>	<p>VEKT</p> <p>kg</p> <p>67</p>
--	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

isoKMI-kalkulator (isoBMI) for barn og det

På denne siden finner du detaljert informasjon om i overvekt, fedme, alvorlig fedme, samt ulike grader av du kan bruke til

STEG 1: Grunnleggende informasjon

<p>KJØNN</p> 	<p>ALDER</p> <p>år</p> <p>11</p>
--	----------------------------------

STEG 2: Aktivitetsnivå

SVÆRT LITE
Sittestillende for det meste av dagen, med lite eller ingen trening

LETT TRENING
Trener 1-3 ganger i uka

MODERAT TRENING
Trener 4-5 ganger i uka

AKTIV
Daglig trening eller intensiv trening 3-4 ganger i uka

VELDIG AKTIV
Intensiv trening 6-7 ganger i uka

EKSTREMT AKTIV
Du har en fysisk krevende jobb, eller trener intensivt 6-7 dager i uka

STEG 3: Velg hva målet ditt er

OPPRETTHOLDE VEKT

GÅ SAKTE NED I VEKT

GÅ RASKERE NED I VEKT

GÅ LITT OPP I VEKT

GÅ OPP I VEKT

isoKMI-kalkulator (isoBMI) for barn

På denne siden finner du det overvekt, fedme, alvorlig fedme

STEG 2: Aktivitetsnivå

SVÆRT LITE

Sittestillende for det meste av dagen eller ingen trening

AKTIV

Daglig trening eller intensiv trening uka

STEG 3: Velg hva målet ditt

OPPRETTHOLDE VEKT

GÅ LITT OPP I VEKT

STEG 1: Grunnleggende info

KJØNN



DINE RESULTATER

Basal Metabolic Rate (BMR):

1486

Body Mass Index (BMI)/Kroppsmasseindeks (KMI):

26.84

Anbefalt daglig kaloriinntak

1838

Overvektig

Fordeling av makronæringsstoffer:

Fett: 51 g

Protein: 207 g

Karbohydrater: 138 g

Utredning og behandling

- **Kostholdsveiledning**
- **Fysisk aktivitet**
- **Holdnings - og atferdsendring**
- **Medikamentell behandling**



Reinehr T. Nat Rev Endocrinol. 2013 Oct;9(10):607-14.. Epub 2013 Jul 30. Review
Ho M. et al, Pediatrics 2012; 130:e 1647
Oude et al., 2009, cochrane systemativ review
Meade E. et al, 2017, Cochrane Databse Syst Rev

Utredning og behandling

Kartlegging

- Anamnese
 - Vekthistorikk, genetisk disp
 - Kostholdsvaner
- Klinisk us
 - H, V, iso BMI, midjemål, BT
- Orienterende blodprøver

Reinehr T. Nat Rev Endocrinol. 2013 Oct;9(10):607-14.. Epub 2013 Jul 30. Review
Ho M. et al, Pediatrics 2012; 130:e 1647
Oude et al., 2009, cochrane systemativ review
Meade E. et al, 2017, Cochrane Databse Syst Rev



Utredning og behandling

- **Kostholdsveiledning**
- **Fysisk aktivitet**
- **Holdnings - og atferdsendring**
- **Medikamentell behandling**



Reinehr T. Nat Rev Endocrinol. 2013 Oct;9(10):607-14.. Epub 2013 Jul 30. Review
Ho M. et al, Pediatrics 2012; 130:e 1647
Oude et al., 2009, cochrane systemativ review
Meade E. et al, 2017, Cochrane Databse Syst Rev

Tiltaksnivå	Klassifisering	KMI*	Hovedtiltak
1	Normalvekt	KMI < iso-KMI 25	Systemarbeid med fokus på strukturell og individuell helsefremmende og forebyggende virksomhet i kommunen.
2	Overvekt	KMI ≥ iso-KMI 25	Som nivå 1 med tillegg av: Individuell kartlegging og veiledning hos helsesøster
3	Fedme	KMI ≥ iso-KMI 30	Som nivå 2 med tillegg av: Tverrfaglig samarbeid og ansvarsgruppe. Utredning hos fastlege. Eventuelt henvisning til spesialist.
4	Alvorlig fedme	KMI ≥ iso-KMI 35	Som nivå 3 med tillegg av: Henvisning til spesialist.

Tabell 3.*iso-KMI (Coles indeks) er kjønns- og aldersjusterte KMI-grenseverdier, se også fig. 1.

Kostverktøyet - støtte til endring av levevaner

- Hvordan snakke om overvekt
- Hvordan få til endringer i familien
- Kosthold ved overvekt
- Praktiske råd og tips, oppskrifter, faktaark, dagsmenyer, e-læringskurs med mer.



Samtale 1

Første samtale skal skape en god allianse og trygge rammer for familien. Det er viktig å møte de med respekt, og vise forståelse for at overvekt og fedme hos barn kan være vanskelig. Gi ros for det de mestrer, og spre håp om at det er mulig å endre.

Samtale 1:

- Bli kjent med familien
- Vurder individuelt i hvor stor grad barnet skal involveres
- Diskuter barnets vektutvikling ved bruk av Iso-KMI kurven
- Forklar energibalansen
- Kartlegg familiens kosthold
- Hva lykkes de med?
- Hva er utfordringene?
- Hvor motivert er familien for endring?
- Definere SMART mål
- Støtte familien i endringsprosessen

Samtale 2

Andre samtale skal støtte familien videre i endringsprosessen, og motivere de til å gjøre de nødvendige grepene som må til. Hovedmålet er å gi en økt forståelse for hvilke kostholdsendringer som kan redusere overvekt.

Samtale 2:

- Kostholdet er avgjørende for å redusere overvekt
- Energiinntaket kan reduseres på flere måter:
- Mindre energirike matvarer
- Mindre porsjoner
- Unngå å spise mellom måltidene
- Velg nøkkelhullsmerket mat
- Se etter brødskalaen
- Les matvaredeklarasjonen
- Vann, fiber og protein gir god metthetsfølelse
- Velg vann som tørstedrikk
- Følg tallerkenmodellen
- Begrens til kosemat en dag i uken
- Aldersinndelte kostplaner

Samtale 3

Tredje samtale skal oppsummere effekt av tiltak og kartlegge behov for videre støtte i endringsprosessen. Her er det rom for å tilpasse innhold ut i fra familiens ønsker og behov.

Samtale 3

- Følge opp SMART mål
- Vurdere vektutvikling ved bruk av Iso-KMI kurven
- Oppsummering så langt
- Vurdere behov for videre tiltak
- Eventuelt avslutte?

Kostholdsveiledning for barn - fokus

- **Måltidsrytme**
- **Porsjon størrelse**
- **Søte drikker**
- **Tilgjengelighet av mat**
- **Emosjonell spising**

Kostholdsveiledning for barn og unge

Dagsmenyer for barn



Energiinnhold

	Alder	Energibehov (per dag)
Førskole	4-6 år	1200 kcal
Barneskole	7-12 år	1500 kcal
Ungdomsskole	13-15 år	1700 kcal
Videregående skole	16-18 år	2000 kcal



P.S. Disse dagsmenyene er beregnet for barn med fedme. Ved normalvekt anbefales ingen energirestriksjon, men å spise etter sult- og metthetsfølelsen.

Kostholdsveiledning for barn - fokus

DAGSMENY

Barn 4-6 år

Dag 1






	<p>FROKOST Havregrøt laget av:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1 dl havregryn✓ 1,5 dl lettmeik 0,7 % fett✓ 1,5 dl vann <p>Kan søtes med ½ lite eple (revet) Pynt med friske bær. Kanel om ønskelig</p> <p>1 barneskje tran</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>LUNSI 1 grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Tynt lag lettmargin✓ 1 skive skinke✓ Grønnsaker til pynt <p>½ pære og gulrot</p> <p>Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) lettmeik 0,7 % fett</p>
	<p>MELLOMMÅLTID</p> <p>Ett lite beger yoghurt med mindre sukker/lettyoghurt/yoghurt naturell. Friske bær.</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>MIDDAG</p> <p>Pasta Bolognese:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1 dl kokt fullkornspasta✓ 50 g karbonadedeig (kyllingkjøttdeig)✓ Stekt i 1 ss rapsolje✓ 100 g hermetiske tomater✓ 100 g grønnsaker, kan blandes i sausen (for eksempel ½ gulrot, ¼ liten løk, 1 selleristang, 3 skiver squash) <p>Drikke: Vann</p>
	<p>KVELDS 1 grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tynt lag lettmargin• ¼ banan <p>Grønnsaker til pynt</p> <p>Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) lettmeik 0,7 % fett</p>

Kostholdsveiledning for barn - fokus

DAGSMENY

Barn 7-12 år

Dag 1

	FROKOST <ul style="list-style-type: none">✓ 1 porsjon Havrefrø (35g)✓ 2 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett✓ 1 dl bær 1 barneskje tran Drikke: Vann
	LUNSI <p>Grov tortillalefse fylt med:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3 skraver skinke/roastbiff✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker Drikke: 1 kartong mager skolemelk
	ETTER SKOLEN <ul style="list-style-type: none">✓ 1 eple✓ 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell Drikke: Vann
	MIDDAG <p>Pasta Bolognese:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 75 g karbonadedeig/kyllingkjøttdeig✓ 150 g hermetiske tomater✓ ca. 100 g grønnsaker, kan rives og blandes i sausen✓ (For eksempel: 1/2 gulrot, 1/4 løk, 1 selleristang, litt squash)✓ 1,5 dl kokt fullkornspasta Drikke: Vann
	KVELDS <p>En grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Makrell i tomat✓ Agurk til pynt✓ En halv appelsin Drikke: Vann

← →

Dagsmenyer 7-12 år (1500 kcal).pdf →

Kostholdsveiledning for barn - fokus

DAGSMENY

Ungdom 13-15 år

Dag 1

	FROKOST Havregrøt laget av: ✓ 1,5 dl havregryn ✓ 2 dl lettmeik 0,7 % fett ✓ 2 dl vann ½ banan som søtning (kan moses inn), 1 dl bær. Kanel etter smak 2 trankapsler Drikke: Vann
	LUNSI Ostemørbrød laget av: ✓ 2 grove brødsiver ✓ ½ ss sennep eller ketchup ✓ 2 skiver lettost (ferdig skåret) ✓ 1 skive kokt skinke Pynt med tomater og agurk Drikke: Vann
	ETTER SKOLEN En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell Kålrot Drikke: Vann
	MIDDAG Ovnsbakt laks: ✓ 1 laksefilet (125 g) ✓ 4 små kokte poteter ✓ 100 g kokt brokkoli ✓ 2 spiseskjeer ekstra lettromme blandet med 1 spiseskje pesto Drikke: Vann
	KVELDS Ett grovt knekkebrød med: ✓ Go ^r og mager leverpostei ✓ Tomater og agurk til pynt Drikke: Et glass (2 dl) lettmeik 0,7 % fett






Hvordan håndtere sult?

- **Regelmessige måltider**
- **Protein og fiber rikt**
- **Plan for mengde**
- **Grensesetting**

SMART mål

Å jobbe med SMART mål

SMART modellen er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.

	SPESIFIKT:	Hva konkret skal du/dere gjøre, og hvordan?
	MÅLBART:	Er endringen målbar? Hvordan måle effekt?
	AKSEPTABELT:	Er målet akseptert av alle involverte?
	REALISTISK:	Er målet praktisk mulig å gjennomføre?
	TIDSBESTEMT:	I hvilket tidsrom skal målet gjennomføres?

SMARTe kostholdsmål

Å jobbe med SMART mål

SMART modellen er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.



SPESIFIKT: Hva konkret skal du/dere gjøre, og hvordan?



MÅLBART: Er endringen målbar? Hvordan måle effekt?



AKSEPTABELT: Er målet akseptert av alle involverte?



REALISTISK: Er målet praktisk mulig å gjennomføre?



TIDSBESTEMT: I hvilket tidsrom skal målet gjennomføres?

- **Måltidsrytme**
- **Porsjon størrelse**
- **Søte drikker**
- **Tilgjengelighet av mat**
- **Emosjonell spising**

Kresne barn

- **1 av 4 barn er særs kresne i matveien i alderen 4-6 år**
- **Predisponerte hvis sensitive foreldre og barn**
- **Tiltak**
 - **Nysgjerrighet og lek med mat**
 - **Sult skaper økt toleranse for smak**
 - **Repeterende smak (15)**

Referanse:

Steinsbekk, S. m.fl: Child and parent predictors of picky eating from preschool to school age. *The International journal of behavioral nutrition and physical activity*. (2018)

Barn vokser ikke ut av sin fedme

Ortiz-Marrón et al. *BMC Pediatrics* (2022) 22:198
<https://doi.org/10.1186/s12887-022-03266-6>

BMC Pediatrics

RESEARCH

Open Access

Tracking and risk of abdominal and general obesity in children between 4 and 9 years of age. The Longitudinal Childhood Obesity Study (ELOIN)



Honorato Ortiz-Marrón^{1*}, Maira Alejandra Ortiz-Pinto¹, Gloria Cabañas Pujadas¹, José Galo Martínez Mosquera², Marien Lorente Miñarro³, Francisca Menchero Pinos⁴, María Ordobás Gavín¹ and Iñaki Galán^{5,6}

Among participants with general or abdominal obesity at 4 years of age, 77.3% and 63.6% remained in their obesity classification at 9 years.

The **NEW ENGLAND**
JOURNAL *of* **MEDICINE**

ESTABLISHED IN 1812

MARCH 18, 2021

VOL. 384 NO. 11

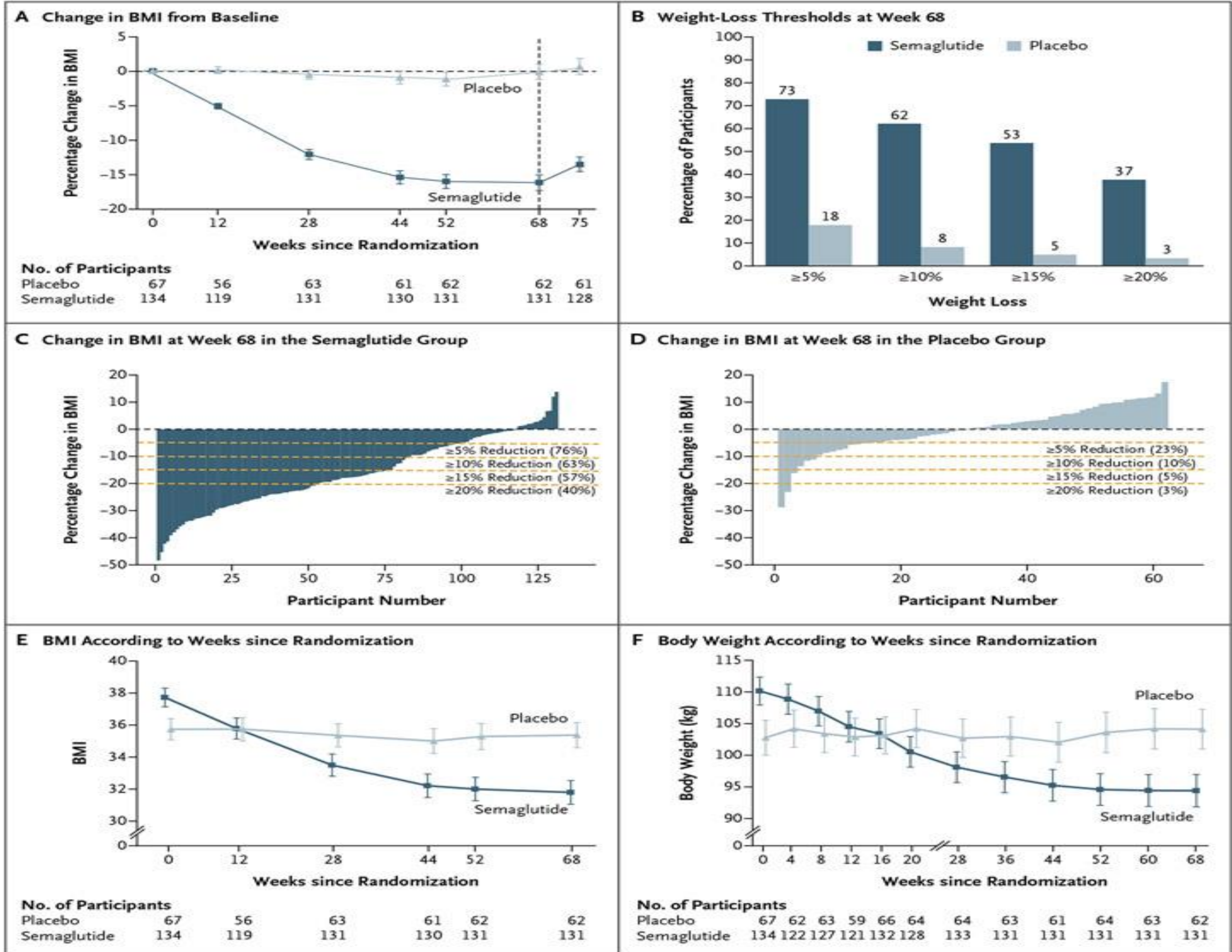
**Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight
or Obesity**

John P.H. Wilding, D.M., Rachel L. Batterham, M.B., B.S., Ph.D., Salvatore Calanna, Ph.D., Melanie Davies, M.D.,
Luc F. Van Gaal, M.D., Ph.D., Ildiko Lingvay, M.D., M.P.H., M.S.C.S., Barbara M. McGowan, M.D., Ph.D.,
Julio Rosenstock, M.D., Marie T.D. Tran, M.D., Ph.D., Thomas A. Wadden, Ph.D., Sean Wharton, M.D., Pharm.D.,
Koutaro Yokote, M.D., Ph.D., Niels Zeuthen, M.Sc., and Robert F. Kushner, M.D., for the STEP 1 Study Group*

- **Ukentlig Semaglutid 2,4 mg, godkjent for ungdom over 12 år**
- **12 % vektreduksjon i gjennomsnitt, totalt fulgt opp i 68 uker**

Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity

John P.H. Wilding, D.M., Rachel L. Batterham, M.B., B.S., Ph.D., Salvatore Calanna, Ph.D., Melanie Davies, M.D., Luc F. Van Gaal, M.D., Ph.D., Ildiko Lingvay, M.D., M.P.H., M.S.C.S., Barbara M. McGowan, M.D., Ph.D., Julio Rosenstock, M.D., Marie T.D. Tran, M.D., Ph.D., Thomas A. Wadden, Ph.D., Sean Wharton, M.D., Pharm.D., Koutaro Yokote, M.D., Ph.D., Niels Zeuthen, M.Sc., and Robert F. Kushner, M.D., for the STEP 1 Study Group*





2016

**Effekt av tiltak for barn og unge med
overvekt eller fedme**

Systematisk oversikt



Hva er effektiv behandling?

Hva er effektiv behandling?

- **Behandlingsmål**
 - **Stabil vekt med samtidig høyde vekst for barn under 12 år**
 - **5-10 % vektreduksjon (BMI z skår, delta BMI) for barn over 12 år/pubertet**
- **Hindre videre økning i vekt**
- **Frafall betyr ikke at du/dere gir dårlig behandling**

Referanse:

Elvsaa I-K Ø, Juvet LK, Giske L, Fure B. Effekt av tiltak for barn og unge med overvekt eller fedme. [Effectiveness of interventions for overweight or obesity in children and adolescents]. Rapport 2016. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2016.

Vi kan bare bli bedre!

Og vi er så heldige at vi får være med
på den reisen!



TUSEN TAKK