

LANDSKONFERENCE FOR SUNDHEDSPLEJERSKER 2015 FRA OVERVÆGT TIL LIGEVÆGT



Marianne Eg

ph.d.-studerende ved Institut for Folkesundhed, sektion for sygepleje,
Aarhus Universitet.
Center for Sygeplejeforskning – Viborg.
Børneafdelingen, RH, Hospitalsenhed Midt.

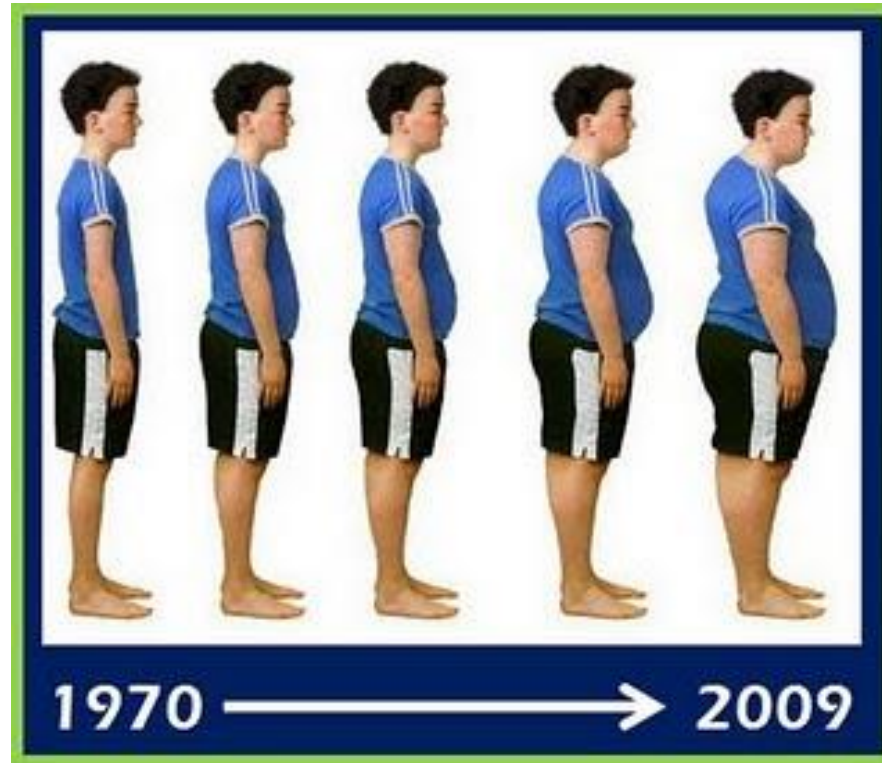
"Jeg ville ØNSKE, at jeg kunne komme i svømmehallen uden at skamme mig og uden at de andre børn griner af mig!"

"Jeg VIL kunne passe en pæn konfirmationskjole i normalstørrelse!"

"Jeg ville SÅ gerne kunne spille fodbold med de andre drenge i frikvarteret!"

(Citater fra børn (11 – 13 år), som har deltaget i overvægtsbehandling på Børneafdelingen, RH, Hospitalsenhed Midt i 2014)

Hvorfor?



Måling af overvægt hos børn?

- **Else Andersen fra 1970´erne**

- > Over 90 percentilen angav overvægt

- > 97 – 99 percentilen angav svær overvægt.

- **BMI (Body Mass Index)**

- **ISO-BMI/IOTF**

- > BMI over IOFT-25-kurven angiver overvægt

- > BMI over IOFT-30-kurven angiver svær overvægt

Årsager til overvægt

Mindre fysisk aktive

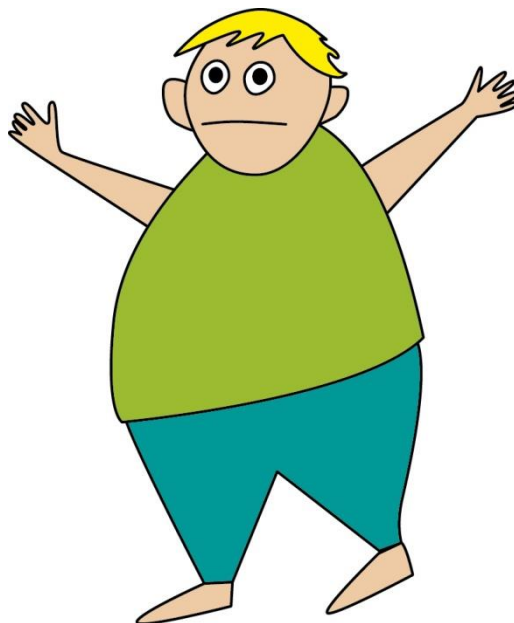
Ændrede kostvaner

Ændring i samfundet

Social slagside

Miljø

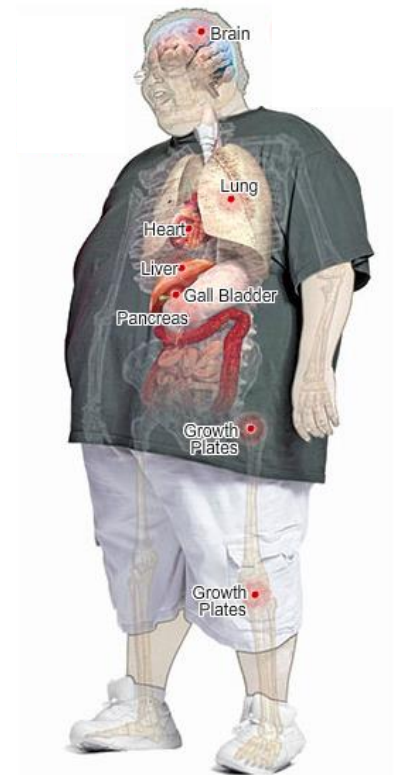
Faktorer i spædbarnsalder



Genetiske faktorer

Fysiske konsekvenser for overvægtige børn

- Nedsat immunrespons
- Vejrtræningss- og hudproblemer
- Belastning af led – bevægeapparat
- Søvnforstyrrelser
- Øget forekomst af astma
- Forhøjet blodtryk
- Nedsat glucosetolerance
- Type 2 diabetes i barnealder
- Metabolisk syndrome
- Poly Cystisk Ovarie Syndrome (PCOS)
- Fedtlever



(August 2008, Svendsen et al 2013)

Psykologiske og sociale konsekvenser

- Skyld og skam
- Oplever dårligere livskvalitet
- Oplever mobning
- Isolation

Mange indsatser allerede....

Den store udfordring ved behandling af overvægt er at opnå vedvarende vægttab og ikke bare at opnå effekt, mens behandlingen er i gang.

Hvorfor virker det ikke?

Måske fordi:

- Kompleks problem.
- Alle får samme pakkedøsning
- Personalets stigmatiserende holdninger til den overvægtige familie
- Undervurdering af familieinvolvering
- Manglende opfølgning
- Samfundet – fokus på King-size.
- Mindre fysisk aktive.

Spiseadfærd og overvægt hos børn

- Spiser ikke morgenmad
- Mere fastfood
- Sukkersødede drikkevarer
- Større portioner



Måltider



- Hvad er et barns ernæringsmæssige behov?
- Hvad er en normal portionsstørrelse?
- Hvor stort råderum af søde sager er passende til et barn?

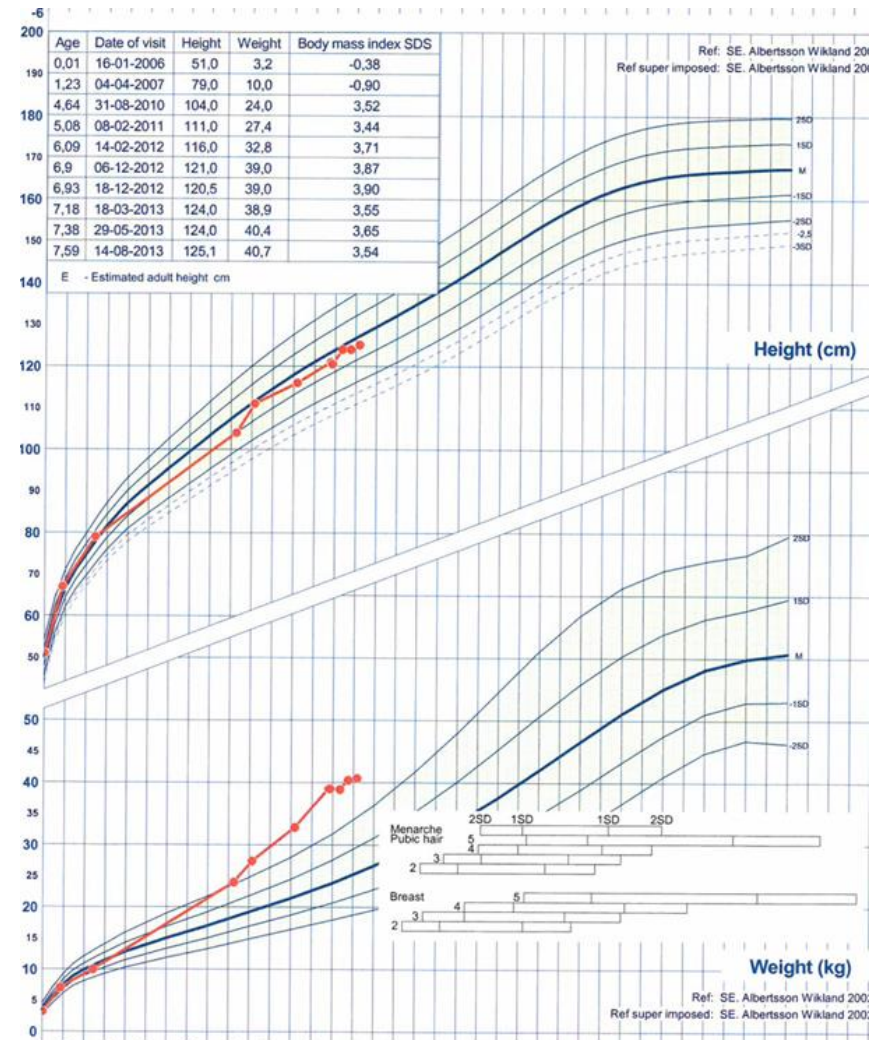
Energibehov hos børn fra 5-15 år

- Børns energibehov svinger i forhold til alder, køn, vægt og fysisk aktivitet
- Børn fra 5-10 år:
5000 – 8000 kJ (1200-1900 kcal)
- Børn fra 10-15 år:
7000 kJ – 11.000 kJ (1700-2600 kcal)

(Materiale fra Diætister på Børneafdelingen, Regionshospitalet Viborg okt. 2014)

Eksempel

- Alder: 7 årig
- Køn: Pige
- Aktuelle vægt 40.7 kg + 3.4 SD
- Højde 125 cm - 0.4 SD
- Dagligt indtag på ca. 8150 kJ.





Ugentligt råderum for børn 3-6 år
Energibehov 6200 kJ
300 kJ/dag = 2100 kJ/uge





Ugentligt råderum for børn 7-10 år

Energibehov 8200 kJ

600 kJ/dag = 4200 kJ/uge

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen





Ugentligt råderum 11-15 år

Energibehov 9700 kJ

700 kJ/dag= 4900 kJ/uge



Point-system



7-10 år
4200 point pr. uge

<p>diabetes foreningen</p> <p>point 460</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 320</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 365</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 350</p>
<p>diabetes foreningen</p> <p>point 460</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 320</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 365</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 350</p>
<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 460</p>	<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 320</p>	<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 365</p>	<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 350</p>

<p>diabetes foreningen</p> <p>point 50</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 220</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 1135</p>
<p>diabetes foreningen</p> <p>point 50</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 220</p>	<p>diabetes foreningen</p> <p>point 1135</p>
<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 50</p>	<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 220</p>	<p>regionmidtjylland mdt</p> <p>point 1135</p>



Kig efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



www.fuldkorn.dk

Produktgruppe	Fuldkornsindhold*
Mel, gryn, ris	100 %
Brød	50 %
Knækbrød	60 %
Morgenmadscerealier	60 %
Pasta og nudler (uden fyld)	60 %

* Indholdet er regnet på produktets tørstof



www.noglehullet.dk

Produktgruppe	Sukker*	Fedt*	Kostfibre *	Natrium*
Kartofler	Maks. 1 g (tilsat)	-	-	Maks. 0,2 g
Brød**	Maks. 5 g	Maks. 7 g	Min. 5 g	Maks. 0,2 g
Knækbrød og skorper***	Maks. 5 g	Maks. 7 g	Min. 6 g	Maks. 0,2 g
Morgenmadscerealier***	Maks. 13 g	Maks. 7 g	Min. 6 g	Maks. 0,2 g

* indholdet er pr. 100 gram af fødevaren.

** skal indeholde mindst 25 % fuldkorn.

*** skal indeholde mindst 50 % fuldkorn.

Næringsindhold pr. 100 g

Energi 1090 kJ/ 260 kcal

Protein 11 g

Kulhydrat 5 g

Fedt 22 g



Næringsindhold pr. 100 g

Energi 840 kJ/ 200 kcal

Protein 11 g

Kulhydrat 6 g

Fedt 15 g



Næringsindhold pr. 100 g

Energi 570 kJ/ 140 kcal

Protein 11 g

Kulhydrat 7 g

Fedt 8 g



Y-tallerken

Model for den varme mad

1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
2/5 kartofler, ris, pasta eller brød
2/5 grøntsager (gerne 2 forskellige slags)
eller frugt



Små ændringer...

Ændret ved madpakken	Vægttab på 1 måned	Vægttab på 1 år
Nøglehulsmærket pålæg	0,3 kg	3,45 kg
Nøglehulsmærket pålæg 1 stribe mayonnaise/ remoulade i stedet for smør pr brød	0,5 kg	6,0 kg
Nøglehulsmærket pålæg Light smøreost i stedet for smør	0,6 kg	7,45 kg
Nøglehulsmærket pålæg Uden smør	0,7 kg	8,5kg

Mad	Vægttab på 1 måned	Vægttab på 1 år
Ostehaps	0,2 kg	2,5 kg
Frugtstang	0,33 kg	4,0 kg
Mælkesnitte	0,46 kg	5,5 kg

(Materiale fra Diætister på Børneafdelingen, Regionshospitalet Viborg okt. 2014)

Billeder af #voresmad

Del dine madbilleder med #voresmad på Instagram, så viser vi dem her. Vi afholder løbende konkurrencer om de lækreste billeder.

Når du tagger dit foto med #voresmad accepterer du, at vi må anvende det her.



VIDSTE DU, AT...



1330 kJ = 315 kcal



1380 kJ = 330 kcal

70 g slik, som vist, indeholder flere kalorier end madpakken med wrap, som vist.



1295 kJ = 310 kcal



1295 kJ = 310 kcal

4 kanelgifler, som vist, indeholder samme mængde kalorier som madpakken med spid, som vist.



1415 kJ = 335 kcal



1420 kJ = 340 kcal

100 g slik, som vist, indeholder en anelse flere kalorier end madpakken med fuldkornspølsehorn, som vist.



1540 kJ = 365 kcal



1535 kJ = 365 kcal

70 g chips, som vist, indeholder samme mængde kalorier som madpakken med klapsammenmad, som vist.



1480 kJ = 350 kcal



1510 kJ = 360 kcal

7 sandwich-kiks, som vist, indeholder flere kalorier end madpakken med pastasalat og frikadeller, som vist.

Motion



Børn – mindst 60 minutter hver dag



Kondition
Muskelstyrke
Smidighed
Motorik
Kropsbevidsthed
Trivsel
Selvværd
Sociale kontakter
Indlæringsevne



Motion

- $\frac{1}{2}$ kg. væggtab = 16000 kJ
- 10-11 timers cykling, svømning
- 12 timers gymnastik
- 23 timers gang



Energiforbrug ved forskellige former for fysisk aktivitet

aktivitet	kJ/time	Tid for at nå merforbrug på 6.000 kJ/uge
Gang (3-3,5 km/t)	700 (500-950)	9 timer
Husligt arbejde	900 (550-1.250)	6-7 timer
Dans	1.200 (1.100-2.500)	5 timer
Gymnastik	1.300 (600-2.800)	4-5 timer
Cykling til job	1.500 (1.300-1.800)	4 timer
Brystsvømning	1.500 (1.300-1.800)	4 timer
Kraftigt havearb.	1.800 (1.000-2.500)	3-4 timer
Cykling (20 km/t)	2.000 (1.500-2.500)	3 timer
Tennis	2.000 (1.500-2.500)	3 timer
Badminton/squash	3.000 (2.000-4.000)	2 timer
Gang op ad trappe	3.000 (2.500-3.500)	2 timer
Løb (motion)	3.500 (3.000-4.000)	2 timer
Løb (16 km/t)	4.800 (4.500-5.100)	1-2 timer

Nationale kliniske retningslinje

- Opfordrer til at overvægt ses som kronisk sygdom.
- Multidisciplinær indsats implementeret i en "Chronic care model"
- Tager udgangspunkt i amerikanske ekspert komité og best practice fra "Enheden for Overvægtige Børn og Unge i Holbæk"

Sundhedsstyrelsen

 Sundhedsstyrelsen



OPSPORING AF OVERVÆGT
OG TIDLIG INDSATS
for børn og unge i skolealderen

2014

Vejledning til skolesundhedstjenesten

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2014/~media/F7C0D97FB5F840C69CE9388A0BAB4E1B.ashx>

Familieinvolvering

- Forældres evner til forandring
- Skilsmisser

"De ti bud"

1. Fjern usunde fødevarer fra hjemmet.
2. Højest ½ liter søde drikkevarer (også light) om ugen.
3. Morgenmad hver dag.
4. Fem til seks måltider i døgnet.
5. Hovedmåltider portionsanrettes – gryder bliver i køkkenet.
6. 20 min pause mellem 1. og 2. portion.
7. Når man spiser ser man ikke Tv, skærm eller læser – men fokus på maden.
8. Fysisk aktivitet 1 time om dagen.
9. I seng i ordentlig tid.
10. Skærmtid højst 1 – 2 timer om dagen.

10 her og nu-mål

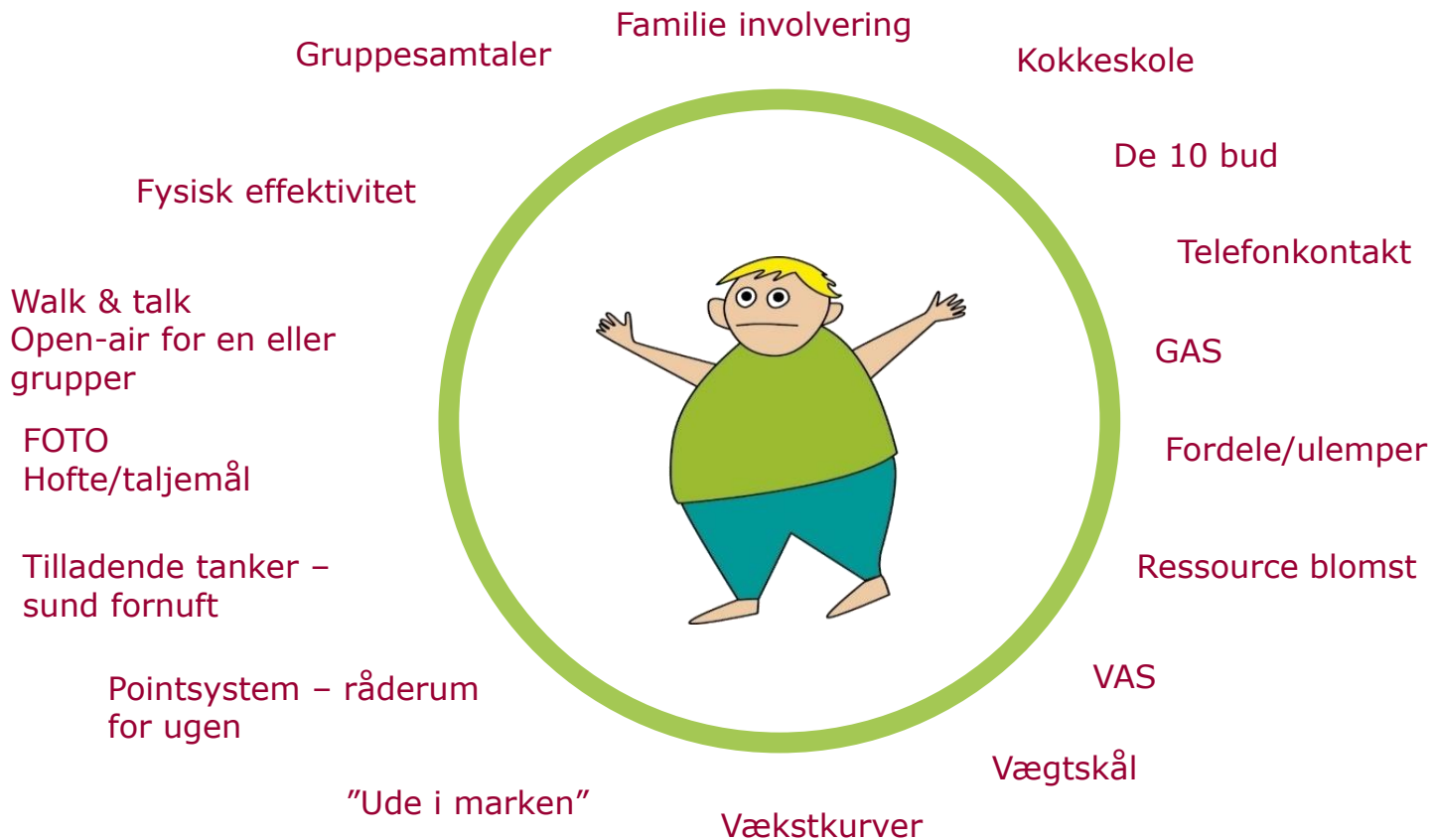
om spising, kost, aktivitet, søvn og tid ved skærmen



1. Usunde fødevarer skal ud af hjemmet. For eksempel kiks, lyst brød, slik, chips, morgenmadsprodukter med sukker, sodavand og saftvand. Søskende og forældre tager heller ikke skade af at undgå usunde fødevarer.
2. Søde drikkevarer - også light-produkter - højst en halv liter pr. uge. Køb først drikkevarerne, når I skal bruge dem. Og køb kun, hvad I skal bruge her og nu. For eksempel en halv liter sodavand pr. barn.
3. Morgenmad hver eneste dag. Kniber det med appetitten, kan det hjælpe at give barnet et halvt glas vand, når det vågner. Måske er det nødvendigt at vække barnet tidligere på hverdage for at komme ind i en god rytme.
4. Fem-seks måltider i døgnet - både til barnet og til resten af familien. Alle måltider er vigtige - ingen springes over.
5. Hovedmåltider portionsanrettes i køkkenet. Kun grøntsager og salat kommer ind på bordet. Gryder og fæde med mad bliver stående i køkkenet.
6. 20 minutters pause mellem første og anden portion - fra slut til start. Først da kan barnet mærke, om sulten stadig er reel.
7. Måltidet kombineres ikke med andre aktiviteter som tv, computer, læsning eller telefonsamtaler. Dette gælder både hoved- og mellemmåltider.
8. Fysisk aktivitet en time hver dag. Barnet kan for eksempel cykle/gå til skole, tage på gå-ture med familien i rask tempo eller støvsuge.
9. I seng i ordentlig tid - både til hverdag og i weekender. Et 11-årigt barn har behov for mellem ni og 11 timers søvn pr. døgn. Det betyder sengetid klokken 20.30, hvis barnet skal op klokken syv.
10. Tv og computer højst én til to timer om dagen. Bruger barnet flere timer end det foran skærmen, kan det være nødvendigt at trække ned over nogle uger.

Revideret oktober 2014.

Redskaber i motivationsarbejdet



Udarbejdet af adipositasteamet på
Børneafdelingen,
Regionshospitalet Viborg (rev. Maj 2015)

Dem vi ikke kan nå



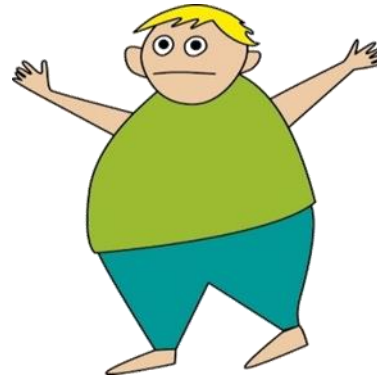
Hvad med dem?

Alle skal have lige adgang til sundhedsydelser af høj kvalitet

Energibalancen

Arvelighed

Samfundet –
reklamers magt



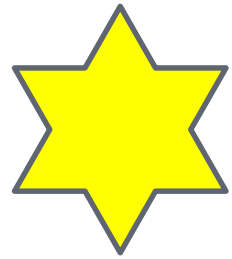
Livsstil

Sund mad – pris?

Sociale og kulturelle vilkår

Sundhedsplejerskers
normering

Take home messages



Kast et ekstra blik på spædbørn:

- Høj social belastning i familien ved spædbarnsalderen
- Forældre med indvandrerstatus
- Høj gestationsalder
- Høj fødselsvægt
- Længere fødselslængde
- Ikke været ammet fuldt i mindst 4 måneder
- Udsættelse for passiv rygning i spædbarnsalderen

(Svendsen, Brixval og Holstein, 2013)

Tak for jeres opmærksomhed

