



KARLSKRONA LÄKAREFÖRENING Protokoll fört vid Karlskrona Läkareförenings 1456:e sammankomst á Sjöofficersmässen, Karlskrona den 14:e november 2024

Ordförande Martin Lindqvist och Sofia Hellerfelt förklarar årsmötet öppnat och hälsar medlemmarna välkomna. Föregående föreläsningsprotokoll läses upp och godkänns.

Idag ska dyka ner djupare i ett hälsotillstånd som blivit ett folkhälsoproblem, nämligen barnobesitas. Barnhälsovårdsöverläkaren Mariette Derwig arbetar som arbetar med dessa frågor i Region Skåne och barnhälsovårdssamordnaren Linda Håkansson från Region Blekinge är på plats för att berätta mer om detta. Presentationen utgår ifrån hälsosamtalet "Grunda sunda vanor" som de har utvecklat tillsammans. Detta blev så uppskattat och framgångsrikt att det återfinns i rikshandboken sedan 2013. Detta hälsosamtal förs med barn och föräldrar i ett tidigt skede på BVC för att ge en bra start till viktiga livs- och hälsoval.

Mariette börjar med att presentera att hela 9% av Sveriges 4-åringar lever med obesitas idag. Däremot ska vi vara glada att siffran har gått ner från pandemiåren 2020-2021, säger hon. Då ledde brutna rutiner och aktiviteter till att 14,8% av 4-åringarna levde med obesitas och 22% levde med övervikt. Att vara överviktig som så liten leder till en mycket högre risk att vara detta även som tonåring, vilket tiden får utvisa i detta fall.

Obesitas är en komplex sjukdom som kräver livslång behandling med kontroller minst 1 gång/år. Den tyngsta orsaken till att utveckla sjukdomen är genetiken, men miljön spelar naturligtvis också en roll i det hela, såsom nikotinboven som påverkar amygdala. Epigenetiken har också en inverkan. Man har nämligen konstaterat att kvinnor som ökar snabbt i vikt under graviditeten, ger barnet en högre risk att utveckla övervikt under småbarnsåren.

Det finns många anledningar till att barn är mer överviktiga idag. Vissa barn har svårt att vänta in mättnadskänslan och vissa påverkas av familjen som manar på matintaget. Barn får även i sig söt dryck i större utsträckning och även välling och mjölk är kaloririka livsmedel. Obesogena miljöer med mycket skärmtid och e-handel har ökat stillasittandet svindlande mycket och den generella aktivitetsnivån sjunker.

BMI hos barn mäts via en kurva för att tillväxten ska kunna tas i beaktande. Denna används vid kontroller på förskolan för att undvika att vikten skenar iväg i förhållande till längden. Tyvärr är inte BMI-kurvan helt exakt då den skapades på 70-talet och endast 20% av barnen helammades, vilket egentligen ska tas in i beräkningen. Det finns även en WHO-kurva som kan användas, men inte heller den är helt tillförlitlig. Det är dock viktigt att använda de som finns för att uppmärksamma tendenser till övervikt tidigt.

Det hälsofrämjande "Grunda sunda vanor" etablerades genom stor granskning av forskning inom rörelse, rutiner och mat. Mariette och Linda insåg snabbt dock att barnen behövde kunna interagera med det hela, vilket gjorde att bildmaterial fick bli en stor del. Syftet med att använda sig av "grunda sunda vanor" på BVC är att öka hälsosamma vanor, stärka familjens empowerment och förebygga bland annat obesitas. I samtalet kan familjen och BVC sjuksköterskan reflektera tillsammans med barnen. Bildmaterialet som finns, medför lek och uppmanar barnen att vara med i konversationen på ett lättare sätt. Det betonas även att uppmuntran av bra livsmedelsval ska göras, då att förbjuda viss typ av mat kan ge motsatt effekt. Det är viktigt att hela familjen är med och skapar vanor tillsammans. De flesta föräldrar idag är rädda för att barnen äter för lite, men genom att visa till exempel bilder på rätt matmängd för respektive ålder, så har de något att förhålla sig till. Barn ska till exempel, upp till en viss ålder, inte äta mer än vad de får plats med på sin egen handflata, vilket chockar många. Hos de familjer där det förekommer obesitas, är det viktigt att uppmuntra de positiva vanorna och aldrig skuldbelägga någon. Det finns alltid möjligheter till förändring.

Konceptet "Grunda sunda vanor" har medfört att sjuksköterskorna på BVC kan ge större stöd och interaktiv utbildning till familjer i hälsofrämjande val. Obesitas är fortfarande ett stigmatiserande ämne och viktigt att diskutera, speciellt när det kommer till barn. I många regioner har barn med obesitas rätt till remiss för att få hjälp och vägledning med kost och aktivitet, dock finns detta ännu inte i Blekinge. Däremot mottog 80% av de barn med obesitas i Blekinge regelbundna samtal från BVC om ämnet, vilket är ett stort steg framåt. Det man ska komma ihåg är att barnet är det viktiga!

Vid protokollet

Sekreterare Jennifer Palmeborn