



Obesitas

Obesitas fetma och övervikt hos barn

Övervikt innebär att man väger så mycket att det kan påverka hälsan negativt. Kraftig övervikt kallas för obesitas eller fetma. Barn som har en vikt som kan påverka hälsan negativt behöver få hjälp. Du som förälder eller närstående är mycket viktig för att hjälpa barnet till bättre hälsa. Det finns även annan hjälp att få.

Den här texten riktar sig till dig som är vuxen. Du som är barn eller ung kan läsa om övervikt på [JMO.se](https://www.jmo.se). Den riktar sig till dig som är mellan 13 och 25 år.

Övervikt är inte någon sjukdom men kan påverka barnets hälsa negativt. Det är inte skadligt att vara lite överviktigt om barnet äter bra mat och har bra vanor för träning och rörelse.

Om barnet fortsätter att öka i vikt så kan hen få obesitas. Det är en sjukdom. Obesitas ger en ökad risk att få andra sjukdomar och besvär. Risken att få besvär ökar ju högre vikten är. De närstående vuxna behöver därför hjälpa barnet till hälsosammare levnadsvanor redan under barndomen. Ibland behövs även behandling från vården.

Det beror på att många barn med obesitas får obesitas även som vuxna om de inte får vård tidigt.

Små barn kan ha mycket kroppsfett utan att ha övervikt. Fettet är inte skadligt för hälsan. Det kan också vara ett skydd när de är sjuka och kanske minskar i vikt på grund av att de inte vill äta.

Det är först efter 2 års ålder som en hög vikt kan påverka hälsan negativt.

Barns längd och vikt mäts regelbundet på barnavårdscentralen och inom elevhälsan. Längden och vikten läggs sedan in i en speciell tabell med kurvor. Längden och vikten ska helst följa vissa kurvor i tabellen. Med hjälp av kurvorna går det att se om ett barn har övervikt eller obesitas. Vårdpersonalen kan visa och förklara ditt barns kurva.

Det går också att räkna ut ett BMI som är anpassat efter barn, det kallas isoBMI. BMI är en förkortning av body mass index. Då jämförs vikten med längden.

BMI-gränserna är olika för olika åldrar. För barn finns särskilda BMI-tabeller som kallas för isoBMI. Gränsen för övervikt hos barn är isoBMI 25, och gränsen för obesitas är isoBMI 30.

Kontakta BVC, skolsköterskan eller en vårdcentral för att få hjälp med att räkna ut ditt barns isoBMI.

Det kan gå att ändra vanor och påverka barnets vikt utan hjälp från vården. Men det finns stöd om ni vill och behöver.

Kontakta [barnavårdscentralen](#), [BVC](#), [elevhälsan](#) eller en [vårdcentral](#) om något av detta stämmer:

- Du eller barnet känner oro eller har frågor kring barnets hälsa och vikt.
- Ni har själva försökt göra förändringar men det hjälper inte.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du kan också ringa telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

På många barnavårdscentraler och skolors elevhälsa tar de upp med vårdnadshavarna om barnet har övervikt och obesitas eller om hen riskerar att få det. De ger råd och tips. Barnet kan även komma till BVC och elevhälsan på regelbundna vägningar, för att se hur vikten ändras.

Ungdomar kan också söka stöd och hjälp på en [ungdomsmottagning](#).

Sök vård tidigt om något av detta stämmer:

- Det finns övervikt och obesitas i barnets genetiska släkt och barnet ökar snabbt i vikt.
- Det finns [typ 2-diabetes](#), hjärtproblem eller andra sjukdomar med koppling till obesitas i barnets genetiska släkt, och barnet ökar snabbt i vikt.
- Barnets övervikt har ökat till obesitas.
- Barnet har övervikt och en funktionsnedsättning som gör att hen har större risk att utveckla obesitas.

Det går bra att söka hjälp tillsammans med barnet om du eller flera i barnets familj har övervikt och obesitas. En del barnläkarmottagningar och vårdcentraler har också föräldragrupper.

Ibland kan det kännas bra för barnet att få prata med någon utanför familjen om hen mår dåligt.

Kontakta elevhälsan eller [en vårdcentral](#) om ditt barn mår dåligt av sin vikt. Är barnet yngre än sex år kan ni kontakta [BVC](#). Är barnet äldre än 13 år kan hen kontakta [en ungdomsmottagning](#).

På en del orter finns särskilda mottagningar för barn som har lindrig till måttlig psykisk ohälsa. De kallas bland annat för barnhälsa eller ungdomshälsa. Det ingår i något som kallas första linjens psykiatri.

Ni kan också kontakta en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning, bup.

Här kan du läsa mer om när [barn mår psykiskt dåligt](#).

Energin som kroppen behöver kommer från det du äter och dricker. Kroppen behöver göra av med lika mycket energi som den får i sig. Det som blir över lagras i kroppen som fett.

Orsaken till den vikt som barnet har beror på flera saker. Det är ovanligt att obesitas hos barn beror på någon annan sjukdom.

Det som avgör kroppens storlek är till största del ärftligt. Personer med obesitas har oftast ärvt många olika gener som påverkar aptiten och kroppens förmåga att lagra energi som fett. Det går inte att påverka vilka gener man har men det går att påverka vilka vanor barnet får.

Barnets levnadsvanor påverkar hens vikt. Det kan till exempel vara vilken sorts mat hen äter. Mat med mycket energi som läsk, godis och skräpmat kan öka vikten.

De vanor som vi får som barn är ofta de vi har kvar som vuxna. Det är därför viktigt att barnet får bra vanor. Du som vuxen behöver hjälpa barnet att få hälsosamma matvanor och äta vid regelbundna tider. Det är ditt ansvar som förälder eller närstående vilka vanor barnet får.

Barnet behöver också få hjälp med vanan att röra på sig regelbundet samt att sova tillräckligt mycket och att gå och lägga sig en bra tid.

En del barn får fysiska besvär av sin vikt, men inte alla.

Däremot är det vanligt att känna sig annorlunda än andra. En del blir retade eller [mobbade](#) för sin vikt. De kan också känna sig diskriminerade. Både barn och vuxna kan mobba och diskriminera barn. Det kan vara jobbigt för barnet och hen kan då använda mat som tröst, så kallat tröstätande. Det gör att barnet ökar i vikt.

Du behöver vara uppmärksam på hur barnet har det och hur hen mår. Fråga och prata om det.

Barnet kan också få svagare självkänsla. Självkänsla handlar om vilket värde du tycker att du har. En enda kommentar om hur barnet ser ut eller om något som hen säger eller gör kan kännas jobbigt vid låg självkänsla.

Det kan också vara känsligt för ett barn att någon kommenterar det hen äter på ett negativt sätt. Då kan barnet börja gömma sig och äta utan att andra ser. Det är bättre att inte kommentera barnets vanor utan istället erbjuda hälsosammare alternativ.

Barn med hög vikt kan ha svårt att röra sig. Det kan också göra ont i olika leder, till exempel ont i knäna, fötterna eller ryggen. Att ha svårt att röra sig och att motionera kan göra att vikten ökar ännu mer.

En del barn känner sig trötta. En del äldre barn kan också få besvär med snarkningar och störd sömn. Det brukar vara vanligare hos barn som är cirka 15 år och äldre.

Ungdomar och unga vuxna med obesitas kan få diabetes typ 2 och andra sjukdomar. Läs mer i texter [Obesitas – Fetma och övervikt hos vuxna](#).

All behandling mot övervikt och obesitas går ut på att ändra vanor. Barnet behöver äta hälsosamt, regelbundet och lagom mycket, och röra på sig mer. Ni kan börja hemma, men ibland behövs hjälp av vården. Barnets vanor är föräldrars och andra vuxnas ansvar.

Oftast går det lättare att ändra vanor tillsammans. Ju yngre barnet är desto mer gör hen som du gör. Upp till ungefär tio års ålder avgör du bland annat hur och vad ni äter, hur ofta barnet äter godis och hur mycket barnet rör på sig.

När barnet blir äldre får hen mer ansvar och blir mer självständig. Barn brukar bland annat göra egna mellanmål och umgås med vänner utan att vuxna är med. En tonåring kan också ha egna pengar att köpa godis, mat och dryck för. När barn blir äldre behöver de vara mer delaktiga och ta ansvar för hur de äter.

Du som närstående är en viktig förebild även när barnet blir äldre. Därför är det viktigt att du följer samma hälsoråd som barnet.

Förklara så att barnet förstår varför ni gör detta. Det är viktigt att det handlar om att ni tillsammans behöver få bättre hälsa, inte bara barnet. Hälsan ska vara grunden för er förändring, inte vikten.

Läs mer under rubriken Så kan du prata med barn om mat, träning och kost.

Det är viktigt att det blir rättvist vad gäller sådant som de olika syskonen tycker är extra gott, till exempel godis och läsk. Då ska det inte vara någon skillnad mellan dem. Men minska ner och erbjud alla barnen dessa saker mer sällan.

Det är viktigt att du inte särbehandlar barnet. Hen kan då känna sig utpekad och orättvist behandlad. Om hen till exempel har svårt att springa kan ni i stället göra någon aktivitet där ni alla går, så blir det ändå motion men lika för alla.

Det kan ta tid att förändra sin vikt. Det kan kännas lättare om man sätter upp delmål. Det kan vara att äta godis bara en dag i veckan, äta middag med familjen eller börja träna.

Ge inte upp om en förändring inte fungerar. Prova något annat i stället. Om det till exempel inte fungerar att barnet äter frukost på morgonen kan hen i stället äta ett mellanmål på förmiddagen. Eller om barnet inte gillar en aktivitet så kan hen prova en annan.

Prata med barnet på en nivå så att hen förstår.

Det är viktigt att du fokuserar på barnets hälsa och inte på hens vikt. Du kan till exempel säga att alla ser olika ut och att barnet är bra som hen är, ingen ser bättre ut eller är bättre än någon annan. Du kan också säga att det är viktigt att leva hälsosamt för att för att må bra och orka göra roliga saker.

Förklara för barnet vad som är bra mat. Du kan till exempel säga att viss mat är bättre för kroppen än annan mat, som kan vara sämre om man äter för mycket. Du kan till exempel säga att familjen därför äter godis en kväll i veckan och grönsaker varje dag.

Förklara att vi har olika gener som gör att kroppen reagerar olika på mat. Vissa lagrar fett och energi väldigt lätt och andra har inte så lätt att göra det.

Säg aldrig att barnet är för stor, tjock eller för smal, mager. Kommentera inte andra människors kroppsstorlek vare sig större eller mindre kroppar.

Tänk på hur du pratar om mat. Lägg ingen värdering hur mycket man äter. Säg till exempel inte att det är bra att äta lite eller bra att äta mycket.

Läs på [UMO.se om vikt och övervikt](https://umo.se/om-vikt-och-overvikt). Texterna riktar sig till unga. Du kan få fler tips om hur du ska prata med ditt barn.

Bra matvanor är viktigt för alla barn, oavsett om de har övervikt eller inte.

De här är de viktigaste kostråden för alla barn:

- Ät mycket grönsaker och frukt. Ha alltid grönsaker vid måltider.
- Ät grovt bröd, potatis, pasta och ris.

- Ät mer linser och baljväxter.
- Ät mindre mättat fett, som smör, grädde och ost.
- Ät mindre socker, glass och godis. Ät bara sötsaker en dag i veckan, till exempel lördagsgodis.
- Drink vatten.
- Drink mindre av söta drycker.
- Byt ut snacks under helgen till popcorn eller något annat med färre kalorier.

Andra råd är dessa:

- Ät regelbundna måltider, frukost, lunch och middag på ganska bestämda tider. Ät mellanmål.
- Ha mattider. Hoppa inte över måltider.
- Ät lagom stora portioner.
- Sitt och ät tillsammans.
- Hitta på något roligt tillsammans i stället för att belöna med mat eller godis.

Ett sätt att få bättre koll på maten är att äta enligt [tallriksmodellen](#). Den kan vara lätt för barn att förstå.

Modellen går ut på att tallriken delas in i tre delar. En del består av grönsaker, en del av kolhydrater och en del av proteiner.

Exempel på kolhydrater är potatis, ris och pasta. Proteiner finns i bland annat bönor, linser, fisk, kött, kyckling, ägg och sojaprodukter.

Det är viktigt att barnet blir mätt av måltiden, men hjälp barnet att lära sig att äta saktare. Det tar ungefär 20 minuter innan mättnaden kommer. Erbjud gärna olika mättande grönsaker till alla måltider.

Börja inte med dieter eller någon särskild mat utan att ha pratat med till exempel BVC, elevhälsan eller barnets läkarkontakt. Barn som växer behöver näring och det är inte bra att utesluta sådant de behöver.

Läs mer om [mat och matvanor för barn](#).

Var med barnet och lek och rör dig, barn tycker om när vuxna är med och är aktiva. Alla barn oavsett ålder mår bra av att röra på sig. Barn upp till fem år rör sig mest genom att leka. De kryper, går, springer och hoppar. Låt inte barnet sitta för långa stunder i exempelvis barnvagn. Avbryt för lek och rörelse.

Många barn sitter stilla framför en skärm många timmar varje dag. Då kan det vara bra med regler eller överenskommelser om skärmfri tid eller maxtider för skärmen. Det är viktigt att barnet tar pauser för att röra på sig. Det finns också spel där barnet rör på sig när hen spelar.

Från sex års ålder är det bra med minst en timmes fysisk aktivitet varje dag är bra. Det kan vara att gå eller cykla till skolan eller förskolan. Fråga barnet vad hen tycker är kul och gör en plan tillsammans. Det ska vara sådant som gör att pulsen höjs och att barnet blir andfådd, till exempel olika bollsporter, simning eller att leka i en

lekpark.

Barn behöver också träna eller röra sig så att de blir andfådda och svettiga minst tre timmar i veckan. Det kan till exempel vara att träna någon idrott, träna dans, leka mer intensivt utomhus eller spela fotboll med kompisar. Försök att få till motion och rörelse i vardagen. Gå gärna ut i naturen någon gång under helgen.

Läs mer i texten [Tips för att få barn att röra på sig](#).

Barnet kan lätt bli svettig eller andfådd när hen till exempel springer, går eller tränar, om hen är mycket överviktig. Det är helt ofarligt, även om det kan vara jobbigt. Barnet kan röra på sig utifrån vad hen klarar och göra sådant hen tycker är roligt.

Det är viktigt att börja träna försiktigt om barnet har en kraftig övervikt eller obesitas. Annars kan det finnas risk att barnet skadar lederna. Det kan vara bra att ta hjälp av en fysioterapeut för att hitta sätt att röra sig som passar just ditt barn.

Ibland finns särskilda träningsgrupper för barn som har övervikt. BVC och elevhälsan brukar ha information om sådana grupper.

Ni kan få stöd från vården med att ändra vanor.

Ni kan få hjälp med detta:

- råd om kost och motion
- hjälp med motivation och delmål
- vägning och mätning
- medicinska undersökningar och utredning
- utbildningar och samtalsstöd.

På en barnläkarmottagning finns det oftast en grupp som arbetar tillsammans med barnet. Gruppen består av vårdpersonal som har olika specialkunskaper. Det brukar kallas för ett team. En dietist kan hjälpa till med vilken mat och vilka matvanor som är bra. Barnet kan också få behandling och råd av en fysioterapeut som är duktig på rörelse och motion. En del barn kan behöva stödsamtal med en psykolog.

På en del orter finns särskilda mottagningar för barn med övervikt eller obesitas.

Barn som har svårare former av obesitas kan behöva genomgå ytterligare utredningar. De kan också få andra typer av behandlingar, till exempel med läkemedel eller operation.

Det är olika hur närstående påverkas när barn har övervikt eller obesitas. För en del kan det vara mycket jobbigt.

Många närstående känner att andra klandrar dem för barnets vikt eller vanor.

Det finns föreställningar i samhället om hur barn ska se ut, som kan påverka dig som närstående.

Om du själv har övervikt eller obesitas har du egna erfarenheter av hur det kan kännas eller vara. Några exempel

är att känna sig utpekad, känna skuld för sitt barns övervikt eller ha svårt att hitta vanor som fungerar. Alla dessa frågor kan du få stöd och hjälp med.

Ditt barn och du kan få stöd och kontakt med andra som är i liknande situation. En del sjukhus har till exempel samtalsgrupper.

[Patientföreningen Hobs](#) har bland annat stödlinje, föräldraforum och ungdomsforum. HOBS är en förkortning av Hälsa oberoende av storlek.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral](#) eller öppen specialistmottagning du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att [barnet och du förstår informationen ni får av vårdpersonalen](#). Ni har rätt att få all information ni behöver av vårdpersonalen.

Ställ frågor om ni inte förstår. Ni kan också be att få informationen utskriven för att läsa den i lugn och ro. Om det behövs [tolkning till andra språk kan ni ha rätt att få det](#). Ni [kan även ha rätt att få tolkhjälp vid hörselnedsättning](#).

Det finns ingen åldersgräns när ett barn får vara med och bestämma om sin vård. [Barnets rätt att bestämma själv](#) hänger ihop med barnets mognad. Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i vården och i de beslut som fattas. Barnet ska alltid få uttrycka sina behov och tankar. Barnet ska till exempel kunna få prata själv med personalen utan att du är med, om barnet vill.

Både du och barnet kan ha funderingar och frågor inför ett besök i vården. Det är bra om [ni kan förbereda er hemma](#). Det finns olika tips beroende på hur gammal barnet är.

Senast uppdaterad:

2023-09-01

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Joanna Uddén, läkare, Obesitascentrum, Capio St Görans sjukhus och Karolinska institutet, Stockholm

Fotograf:

Juliana Wiklund

Vad barn väger beror bland annat på ärftlighet, hur mycket de rör sig och vad de äter och dricker. Här får du information om hur barns vikt utvecklas, hur den kan förändras, vad du kan göra själv och när du behöver söka hjälp.

Barn är olika och växer olika. Det är mycket vanligt att barn i någon utvecklingsfas kan vara längre eller kortare än jämnåriga barn. Hur långa föräldrarna är påverkar hur barnet växer. Vilken miljö barnet växer upp i kan också påverka. Det är ovanligt att det beror på någon sjukdom.

Barn och unga behöver röra sig för att må bra. Det är viktigt för bland annat kroppen, hjärnan och sömnen. Här får du tips och råd om hur du kan göra för att få barn att röra sig mer i vardagen.

Barn behöver bra matvanor och mat med rätt näring. Från ett års ålder kan de flesta barn äta samma mat som de vuxna. Ju äldre barnet blir desto mer lär hen sig att tycka om olika smaker och att umgås kring mat.

När barnet är ungefär sex månader är det dags att börja ge vanlig mat. Det är bra att börja med väldigt små portioner, en eller några teskedar. Barnet behöver träna på att äta för att vänja sig vid olika smaker och för att lära sig att tugga.

Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för att du ska få hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet i ett enda steg. Kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).