



Fakta om overvægt

- Op mod hvert femte barn er overvægtigt (15-20 procent, 2003-tal) (1).
- Op mod hvert femte barn bevæger sig for lidt. Kun to ud af tre børn lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om at være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen (2).
- 70 procent af dem, der er overvægtige som unge, bliver det også som voksne (3).
- Overvægtige børn angiver selv, at det største problem ved deres overvægt er, at de er ekstra udsatte for drilleri og mobning (4).
- Svært overvægtige børn og unge (5-18 år) angives at have samme livskvalitet som kræftsyge børn (5).

Op mod hvert 5. barn er overvægtig

Overvægt er et stigende problem blandt danske børn, som det også er for voksne, og der er ingen tvivl om, at udviklingen af overvægt især er gået hurtigt i de seneste 10 år. Hovedparten af de voksne som i dag er fede var ikke fede som børn, men det billede vil ændre sig i fremtiden.

Tendensen er den samme i nabolande som Sverige, Norge og Tyskland. I Syd og Østeuropa er fedmeforekomsten blandt børn højere end i Nordeuropa, og i USA bliver de fede børn endnu federe. Til alt held halter Danmark fortsat efter USA, men hvis der ikke snart gøres en aktiv indsats, vil der også komme mange flere meget fede børn herhjemme.

Op mod hvert 5. barn rør sig for lidt

Årsagen til, at børn og unge bliver overvægtige er, at de spiser for mange kalorier og får rørt sig for lidt. Og noget tyder på, at det først og fremmest er motionen det kniber med, da børns energiindtag ikke ser ud til at være steget. Det er ikke længere en selvfølge, at alle børn får rørt sig nok. Efter 12-års alderen begynder børn i stigende grad at vælge sportsaktiviteter fra.

Mobning og lavt selvværd

Børnene føler selv, at det største problem ved deres overvægt er, at de er ekstra udsatte for drilleri og mobning. Overvægtige børn er også hæmmede i leg og sportsudøvelse. Det fører ofte til lavt selvværd og lav status blandt kammerater. Derfor er det vigtigt, at sunde mad- og motionsvaner grundlægges allerede i barndommen, så fedmen kan forebygges. I den sammenhæng bør man som forældre være klar over sin rolle som forbillede.

Kilder

1. Er det en fedmeepidemi?, Bjørn Richelsen, Ugeskrift for læger, 2005; 167 (2) 145.
2. 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2006, Sundhedsstyrelsen, 2008.
3. Obesity in childhood and adolescence: Evidence based clinical and public health perspectives, Reilly J., Post grad Med J 2006; 82: 317-324
4. Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi, Motions- og Ernæringsrådet, 2007.
5. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents, Schwimmer JB et al., JAMA 2003