

Samtale 1



Forberedelse

- ◆ Vurder på forhånd om barnet skal være med (dersom yngre enn 3. klasse).
- ◆ Prat gjerne litt alene med foreldrene på forhånd.

Overordnet mål:

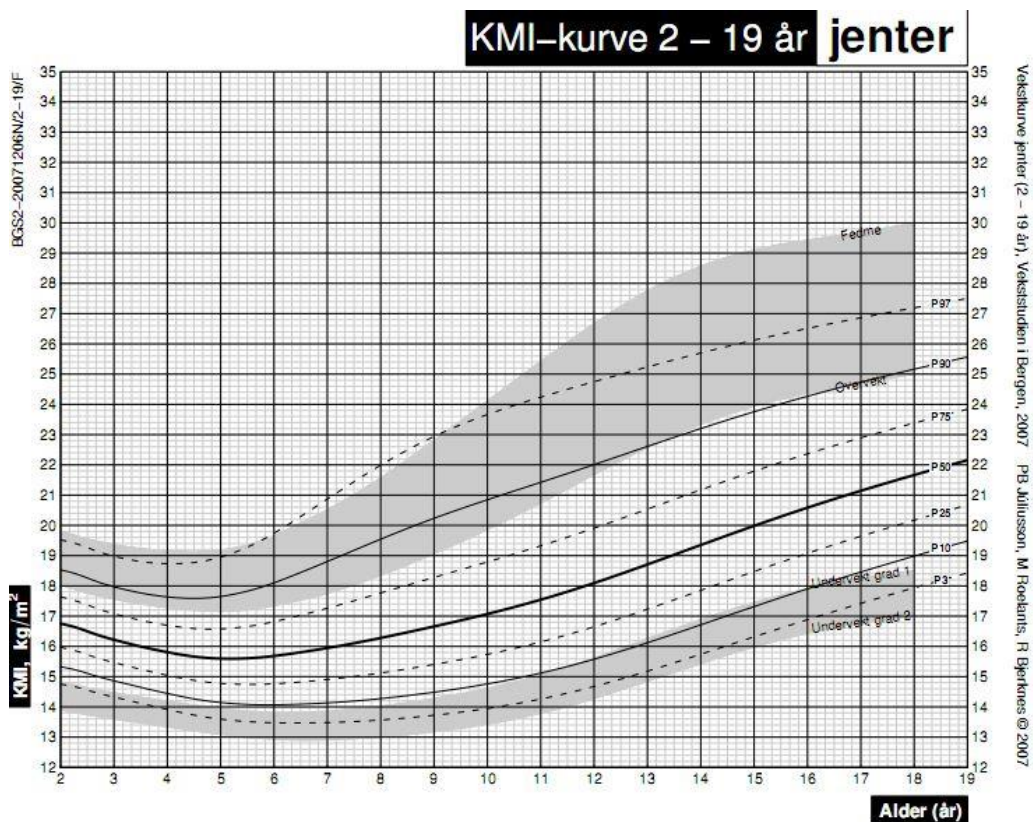
- Skape god allianse og trygge rammer for familien
- Diskutere barnets vektutvikling ved bruk av Iso-KMI kurven
- Kartlegging av kosthold
- Kartlegge hvor motivert familien er for endring av kosthold
- Sette SMART mål

Gjennomføring:

Prat litt med barnet først dersom det er med. Ha gjerne tegnesaker tilgjengelig.

- ◆ Fritidsinteresser? Skole? Aktiviteter?
- ◆ Vet barnet hvorfor han/hun er her i dag?

KMI-kurve:



Du kan laste ned vektkurvene her: <http://www.vekststudien.no/last-ned-vekstkurvene/> eller se vedlegg 1 og 2.

Veiledning KMI-kurve:

Kroppsmasseindeks (KMI) er en formel for å vurdere hvor rund kroppen er:

$$\frac{\text{Vekt (kg)}}{\text{Høyde (m)} \times \text{høyde (m)}}$$

- ◆ KMI hos barn kan ikke beregnes på samme måte som hos voksne. Fordi barn ikke er ferdig utvokst, må vi ta alderen og kjønn med i betraktning.
- ◆ Barn blir født runde, så blir de smalere rundt skolestart, og blir igjen rundere rundt puberteten. Med dette som utgangspunkt har det blitt utarbeidet egne KMI verdier for barn, som tilsvarer overvekt og fedme hos voksne. Dette kaller vi Iso-KMI.
- ◆ Iso-KMI kan brukes til å vurdere om et barn er overvektig, samt beskrive graden av overvekt. Prøv [vektkalkulatoren](#).
- ◆ Ved å bruke Iso-KMI kurven over tid, kan vi følge barnets utvikling og se om endringer i kosthold (og aktivitet) har ønsket effekt.

Kostverktøyet

Mål for behandling:

Avhengig av barnets grad av overvekt, vil målet med behandlingen enten være:

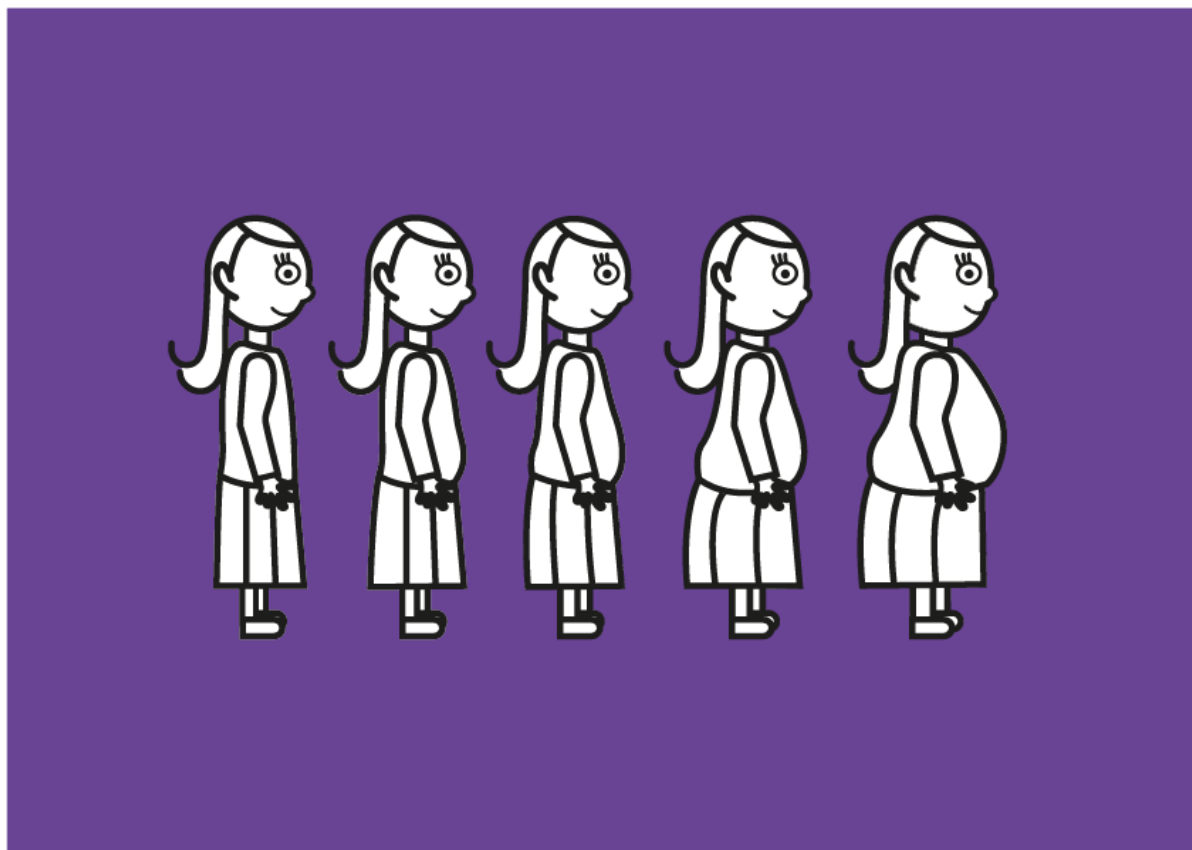
- stabil KMI *eller*
- reduksjon i KMI

Ofte vil det være tilstrekkelig at barn i vekst holder vekten stabil over en periode, samtidig som de vokser i høyden. Dette vil gi en minsket KMI over tid.

For noen kan målet være å gå opp færre antall kilo i vekt enn antall cm økning i høyde.

Hos barn med alvorlig fedme, og ferdigvokste ungdom, vil det være nødvendig med en vektreduksjon for å redusere KMI.

CASE: Astrid 9 år



Astrid er 9 år, og bor sammen med mamma Pernille, pappa Lars og lillebror Jens (5 år). Hun ble født til termin, og var normalvektig helt frem til hun ble fem år. Etter at familien flyttet fra Oslo til Trondheim, la foreldrene merke til at Astrid begynte å spise mer mat enn hun hadde gjort tidligere. Astrid savnet sin bestevenninne fra Oslo, og syntes det var vanskelig å bli kjent med nye venner i barnehagen i Trondheim. Hun spiste ekstra mat da hun ble lei seg, fordi da følte ting litt bedre etterpå. Først tenkte foreldrene at Astrid sikkert trengte ekstra mat for å vokse seg stor og sterk, men etter hvert så de at hun ble så tung at hun strevde med å være med i leken sammen med andre barn. Alle klærne ble for trange over magen og helsesøster på skolen sa at Astrid hadde utviklet fedme.



Kostverktøyet

Hva skjer med kroppen når vi spiser for mye mat?

Dersom barnet virker modent nok, kan du gjerne spørre barnet om han/hun vet hva som skjer dersom kroppen får i seg mer mat enn den rekker å bruke opp.

- ◆ Eventuelt forklar:
 - Når kroppen får i seg mer energi fra mat og drikke enn den rekker å bruke opp, vil denne ekstra energien omdannes til fett og legges på kroppen som et ekstra lager. Dersom dette foregår over lang tid, vil kroppen etter hvert bli rundere og tyngre. Dette kan gjøre det vanskeligere å henge med i lek, gym, idrett osv.

Noen barn kan spise mye mat uten å legge på seg, mens andre «tåler mindre mat». Vis forståelse for at dette kan virke urettferdig.

Noen barn spiser når de ikke er sultne, for eksempel når de blir trist, sint eller kjeder seg. Andre kjenner ikke forskjell på sult og det å ha lyst på noe. Da blir det fort for mye mat.

For å få en smalere kropp er målet på sikt å finne riktig mengde mat og drikke for akkurat dette barnet.

Det finnes mange måter å sette sammen et kosthold som kan redusere fedme på. Hver familie må finne en metode som fungerer for seg. **Her er det viktig at kostholdsrådene som gis er individuelt tilpasset det aktuelle barnet og familien.**

Energibalansen

- ◆ Sammenliknet med en bil, så får kroppen tilført sin bensin fra mat og drikke. Energien i mat kalles ofte for kalorier. På samme måte som det er viktig at biler får tilført riktig type bensin (brennstoff), er det også viktig at kroppen vår får i seg **riktig type bensin**.
- ◆ Vi må også passe på å fylle på **passer mengde bensin**. Små biler trenger mindre bensin enn store biler. Det er viktig å fylle opp tanken (magesekken) så den blir akkurat passe mett; ikke for mye og ikke for lite.
- ◆ Grønnsaker og vann er eksempel på matvarer som inneholder lite kalorier, og gir kroppen lite energi. Det er umulig å bli overvektig ved å spise bare grønnsaker og vann.
- ◆ En sjokolade derimot, inneholder mye kalorier, og gir derfor kroppen mye energi. Spiser man mye sjokolade, blir det lett for mye energi, som kan lagres som fett på kroppen og gi en tung kropp.
- ◆ For å bruke opp energien i en gulrot trenger du ikke gjøre annet enn å stå helt i ro. Men for å bruke opp energien i en 100 grams melkesjokolade, må et barn løpe sammenhengende i 1,5-2 timer.



Forklaring av bildet

Kosthold:

Tidligere trodde man at kosthold og fysisk aktivitet var like viktig, men i dag vet vi at det er **kostholdet som har størst effekt på energibalansen, og som har størst betydning for å redusere fedme**. For mye energi kan man få i seg både ved å spise eller drikke energirike matvarer, spise for store porsjoner eller for mange måltider.

Fysisk aktivitet:

Økt fysisk aktivitet alene er ikke nok til å få en smalere kropp, men det har en uvurderlig effekt på barnets generelle helse. Se [Faktaark om fysisk aktivitet](#). Det er viktig å motivere barn og unge til å være mest mulig i bevegelse, men det må understrekes at **fysisk aktivitet alene ikke er nok til å redusere barnets fedme**.

Inaktivitet:

Barn og unge bruker mer tid på skjerm og andre stillesittende aktiviteter enn noen gang før. Vi vet at inaktivitet kan føre til overvekt og fedme, og en **reduksjon i tid brukt på stillesittende aktiviteter kan ha en vesentlig betydning**.

Ha hovedfokus på:

1. Endring av kostholdet
2. Redusert stillesitting



Kostverktøyet

Hvordan bli smalere?

Det er ingen spesielle typer kosthold som anbefales for barn og unge med overvekt. Hovedfokus er å motivere til livsstilsendringer som gir en negativ energibalanse.

Det finnes mange ulike måter å redusere energiinntaket fra mat og drikke på, og det er viktig at familien finner en metode som fungerer for seg.

Tre hovedmetoder:

1. Mindre porsjoner
2. Bytte til produkter med mindre energiinnhold
3. Unngå småspising og for hyppige måltider

Ofte vil det være nødvendig med en kombinasjon av disse tre.

Det er viktig å være oppmerksom på at det er mulig å spise seg stor, selv om barnet spiser bare sunne matvarer. Man kan også drikke seg overvektig dersom inntaket av energirike drikker er for høyt.

For å lykkes med livsstilsendringer, det det viktig at hele familien er med på laget. Mange familier har allerede gjennomført flere smarte endringer når de kommer til behandling, og det er viktig å gi ros og motivere de til å fortsette med dette.

For mange kan det være nyttig og sette seg både langsiktige og kortsiktige mål.

Husk at små endringer kan utgjøre en stor forskjell over tid.

Men først ønsker vi å se litt nærmere på hva barnet/ungdommen faktisk spiser.

Kartlegging av kosthold

Frokost	
Mellom	
Lunsj	
Mellom	
Middag	
Kvelds	
Natt	



Kostverktøyet

24 timers kostintervju (1. valg)

Spør familien/barnet om det husker hva det har spist og drukket **i løpet av det siste døgnet** (alternativt på en vanlig dag). Spør detaljert, både om mengde, type og tidspunkter for de ulike matvarene (se vedlegg 3):

- ◆ For eksempel hva hadde du på brødiskiva og hvor mange skiver? Pålegg? Smør på brødet? Drikke til?
- ◆ Hvor mange porsjoner til middag?
- ◆ Spising mellom måltider og på natta?
- ◆ Drikke?
- ◆ Spiser dere annerledes i helgene? Hva er eventuelt forskjellen på hverdag og helg?

Dersom det er vanskelig å huske hva de spiste, kan du spørre hva de gjorde i går. Var de på skolen, hjemme eller borte på besøk? Dette kan hjelpe på hukommelsen i forhold til matinntak.

Fire dagers kostregistrering

(2. valg, dersom behov for mer detaljert informasjon)

Noen ganger kan det være en fordel å be foreldrene om å fylle ut en kostregistrering over flere dager. Denne fyller de ut på forhånd og tar med til samtalen

Kontakt en klinisk ernæringsfysiolog ved behov for en detaljert gjennomgang og analyse av kostholdet.

Andre aktuelle spørsmål vedrørende matinntaket:

- ◆ Inntak av mat og drikke utenfor hjemmet?
- ◆ Tilgang til egne penger?
- ◆ Småspising/snaving?
- ◆ Spising om natta?
- ◆ Emosjonelt styrt spising?
- ◆ Alkoholinntak hos ungdom?
- ◆ Grensesetting en utfordring?

Spør familien om:

- ◆ Hva de synes at fungerer bra i sitt eget kosthold?
- ◆ Hvilke endringer har de allerede fått til?
- ◆ Hva er utfordringene?
- ◆ Hva ønsker de å endre på?

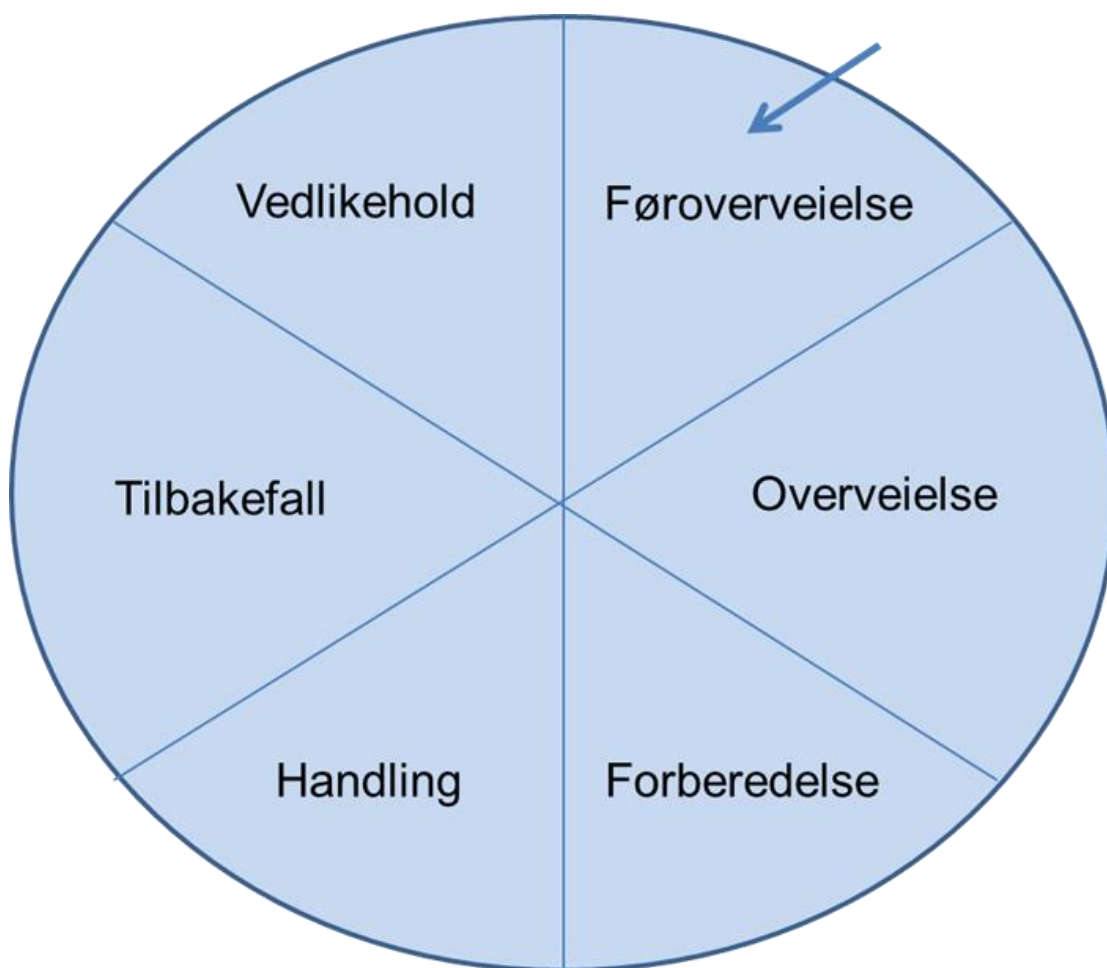


Kostverktøyet

Gjennomgang av kostholdet

- ◆ Gi en kort tilbakemelding på kostregistreringen. Eventuelt en grundigere tilbakemelding i etterkant av samtalen.
 - Fokus på **type mat, porsjonsstørrelser og måltidsfordeling**
- ◆ Fokuser alltid på det som er bra først
- ◆ Ta deretter tak i utfordringene
- ◆ Er det som familien selv opplever som bra i sitt eget kosthold i tråd med anbefalingene?
- ◆ Ser du og familien forbedringspotensialer?
- ◆ Dersom det føles naturlig kan dere sette SMART mål her.

Endringshjulet





Kostverktøyet

Forklaring av endringshjulet:

1. **Føroverveielsesfasen** – Har ikke vurdert å endre levevaner enda. Første skritt er å erkjenne at barnets overvekt er et problem. Anser man ikke barnets/familiens levevaner som et problem vil det være vanskelig å gjennomføre endringer.
2. **Overveielsesfasen** – En endring vurderes. Positive sider ved å endre veies opp mot de negative sidene, før det tas en beslutning om å endre levevaner.
3. **Forberedelsesfasen** – Forberedelse til gjennomføring av endring. Her bør det legges en plan for hvordan endringen skal skje (konkrete mål på endring av kosthold).
4. **Handlingsfasen** – Selve endringen av levevaner gjennomføres.
5. **Tilbakefall** – Dette er helt normalt og skjer med de aller fleste. Det viktigste er å finne en måte og hente seg inn igjen på. Kan man gjøre noe annerledes? Hva var årsaken til tilbakefall?
6. **Vedlikeholdsfasen** – Jobbe for å holde på endringer over tid, helt til de etableres som en fast vane.

Motivasjon:

- ◆ Hvor i endringsprosessen er de ulike familiemedlemmene? (bruk vedlegg 4 og 5)
- ◆ På en skala fra 1-10, hvor **lyst** har de til å endre levevaner?
- ◆ Hvor stor **tro** har de på å få til de endringene som må til på den samme skalaen?
- ◆ Er det forskjell på foreldre og barn?

Utfør **ambivalensutforskning** ved behov (dersom foreldre og/eller barnet er usikre på om de ønsker å endre). Se vedlegg 6.

Motiverende intervjuet har vist seg å være en av flere effektive samtaleteknikker ved overvekt og fedme hos barn. Les mer om motiverende intervju på:

<https://helsedirektoratet.no/motiverende-intervju>

Oppsummering

Så langt i dag har vi sett på vekstkurven, kartlagt kostholdet og plassert dere inn i endringshjulet.

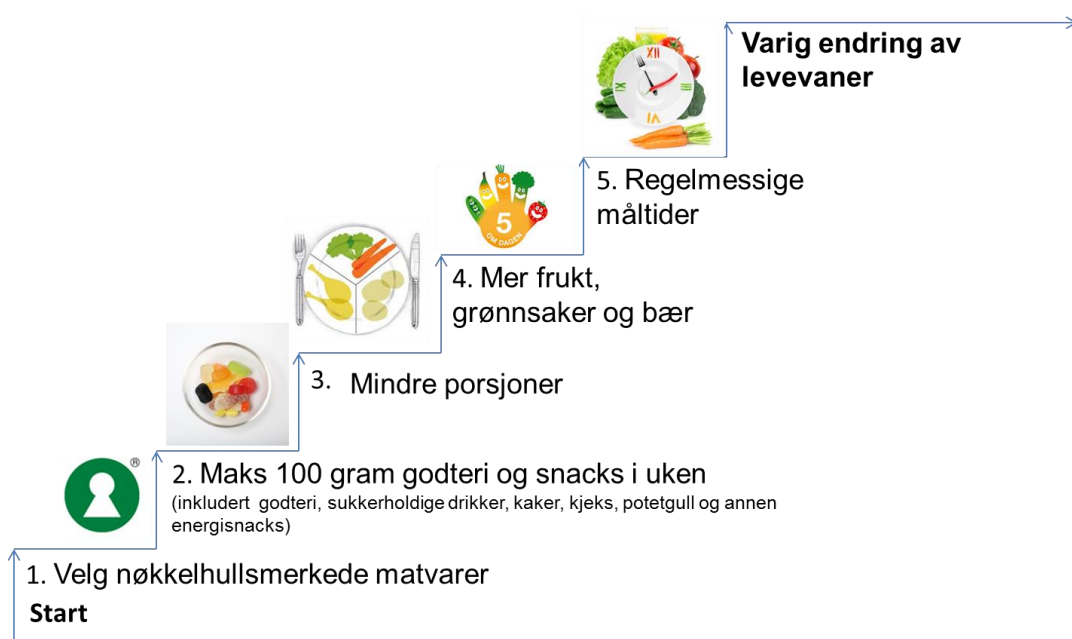
Hovedmålet for samtalen i dag er å sammen bli enige om noen **konkrete mål å jobbe videre med** til neste gang.

Følg opp familiens egne tanker om hva som må til for at barnet skal bli smalere.

Spør eventuelt familien om det er greit at vi forteller hva forskning sier om tiltak som kan hjelpe et barn å bli smalere.

Endringstrappen

Endringstrappen viser eksempler på smarte endringer i kostholdet, som kan gi en effektiv energireduksjon. **Hver familie, eller hvert familiemedlem, kan jobbe med sin egen endringstrapp.** Velg selv hva de ønsker å begynne med. Se vedlegg 7.



SMART mål

Be familien om å formulere et eget SMART mål som de ønsker å jobbe med til neste gang. Bruk eget skjema (vedlegg 8).

CASE:

Astrid er 9 år og overvektig. Familien har blitt kalt inn til samtale med helsesøster etter måling og veiing i 3. klasse. Helsesøster har kartlagt kostholdet, og familien ønsker å øke inntaket av frukt og grønnsaker. Astrid er kresen, og liker kun gulrot og agurk. Ved å følge kriterier for SMART målsetninger har familien kommet frem til følgende forslag.

Eksempel SMART mål:

«Astrid ønsker å spise mer grønnsaker»

- Spesifikt = 1 gulrot hver dag, i matpakken
- Målbart = Ja
- Akseptabelt = Ok dersom rå.
- Realistisk = Ja, dersom foreldrene handler inn og legger i matboksen.
- Tidsbestemt = Begynner på mandag.
Gjøres hverdager, 5 ganger/uke.
Evalueres på søndag.
Deretter månedlig evaluering.



Avtal tidspunkt for neste samtale, hvor SMART målene følges opp videre.