

## Forebyggelse af overvægt er kompleks

I temarapporten "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge" fra 2021, gennemgår Vidensråd for Forebyggelse den videnskabelige litteratur om potentialet for at forebygge overvægt blandt normalvægtige børn og unge.

### Forekomst

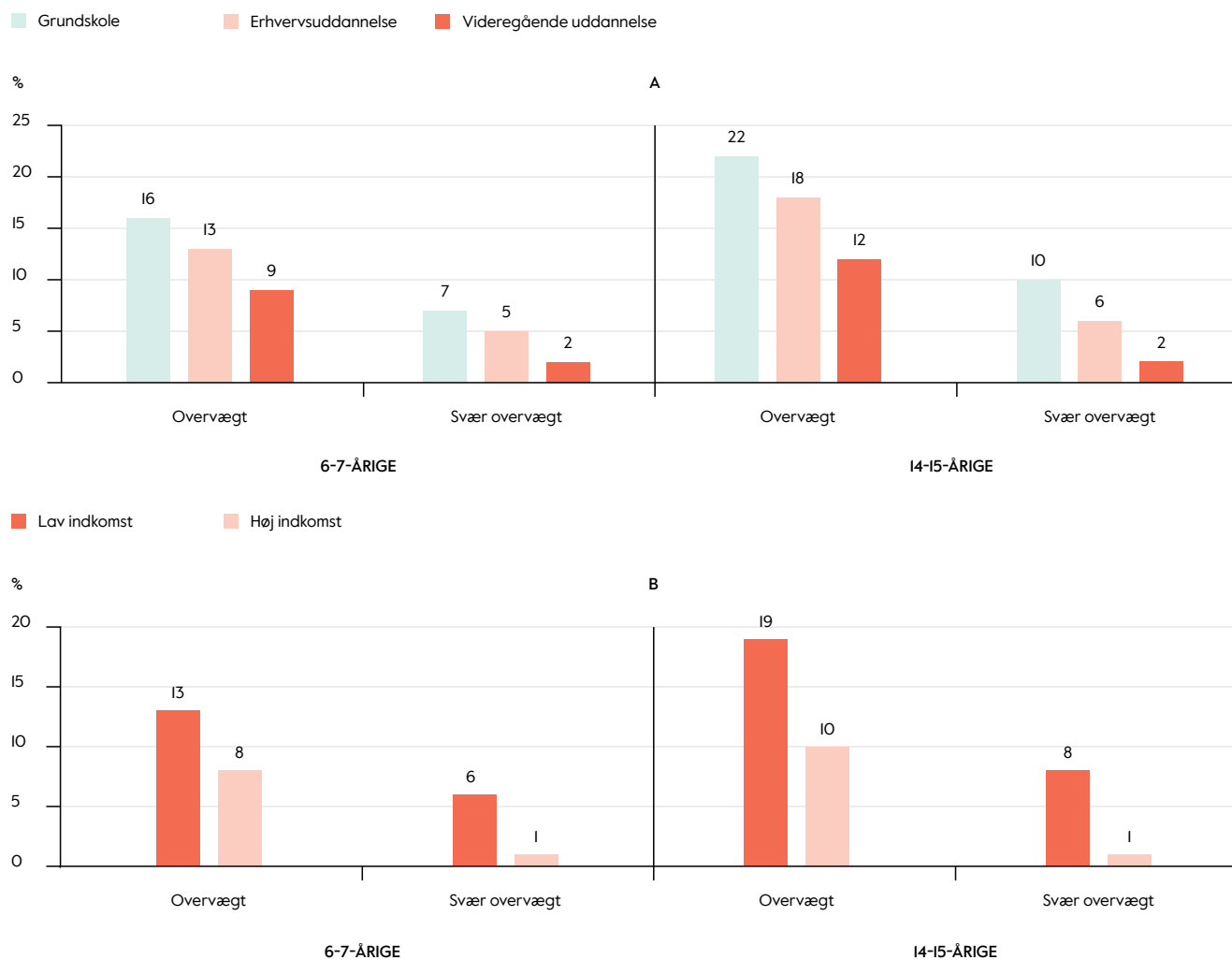
Cirka 12-19 % af danske skolebørn har overvægt, heraf har 3-4 % svær overvægt. Andelen er stagneret over de seneste årtier, men stagnationen dækker over, at færre børn fra familier med høj indkomst og lang uddannelse udvikler overvægt, mens stadig flere børn fra familier med lav indkomst og kortere uddannelse udvikler overvægt. Der er altså betydelig social ulighed i forekomsten af overvægt og svær overvægt. Aktuelt kan mere end halvdelen af alle børn med normalvægt forvente at udvikle overvægt eller svær overvægt som voksne.

### Konsekvenser af overvægt

Overvægt, og især svær overvægt, kan have negative fysiske konsekvenser som hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, ledsmerter, søvnapnø og visse kræftformer. Disse ses dog typisk først, hvis overvægten fortsætter ind i voksenlivet, og især hvis den udvikler sig til svær overvægt.

Desuden er overvægt forbundet med påvirkninger fra omverden, som mobning, drilleri og stigmatisering, hvilket har negative psykosociale konsekvenser som fx lavere selvværd, ensomhed og ringere livskvalitet. De psykosociale negative konsekvenser har generelt en meget stor betydning for børn og unge med overvægt.

### Forekomst af overvægt og svær overvægt fordelt efter forældres uddannelse (øverst) og indkomst (nederst)



## Risikofaktorer for udvikling af overvægt

Det er en udbredt misforståelse, at udvikling af overvægt udelukkende handler om energibalancen, dvs. om en person spiser for meget og bevæger sig for lidt.

En lang række risikofaktorer er statistisk forbundet med udvikling af overvægt hos et barn eller en ung, men det er meget vanskeligt at bevise, at risikofaktorerne også er udslagsgivende årsager til overvægt.

Udvalgte formodede risikofaktorer:

- Overvægt hos forældre, både før, under og efter graviditeten
- Stor vægtøgning under graviditeten
- Kort eller manglende amning
- Søvnlængde og -kvalitet hos barnet
- Dårligt mentalt helbred hos forældre i graviditeten og hos forældre og børn i de tidlige leveår
- Ringe tilknytning mellem barn og forældre
- Kort uddannelse og lav indkomst hos forældre
- Mad- og måltidsvaner
- Fysisk (in)aktivitet

## Det er komplekst

Det er vigtigt at bide mærke i, at mange af disse risikofaktorer er nogle, det enkelte barn eller den enkelte unge ikke selv har indflydelse på og som ikke løses ved udelukkende at justere på barnets energibalance.

Som det er nu, ved vi alt for lidt om årsagerne til, at nogle børn og unge udvikler overvægt. Det er utrolig komplekst og langtfra fuldt afdækket. Og netop derfor kan ansvaret for at forebygge overvægt ikke lægges på det enkelte barns eller den enkelte

families skuldre. Det kræver en bred samfundsmæssig indsats. Det er vigtigt, at både praktikere, der møder børn, unge og deres familier, samt forskere og beslutningstagere, der udvikler og implementerer overvægtsforebyggende indsatser, har kendskab til denne kompleksitet i årsager og risikofaktorer for udvikling af overvægt.

## Overvægtsforebyggende indsatser

Forskerne bag Vidensråd for Forebyggelses rapport konkluderer, at vi på nuværende tidspunkt ikke kan sige, hvilke indsatser der effektivt forebygger overvægt hos børn og unge.

Der er ganske vist eksempler på, at langvarige indsatser på tværs af forskellige arenaer, fx familie, skole/daginstitution og lokalsamfund, kan skabe generelle forbedringer i børnenes og de unges sundhedsadfærd, men indsatserne har ikke vist sig at have en klar effekt på risikoen for udvikling af overvægt.

## Sundhedsfremmende indsatser

Forskerne peger på, at det er relevant at arbejde på at påvirke alle de formodede risikofaktorer for overvægt, herunder kostvaner, inaktivitet, mental sundhed og søvn, fordi det vil styrke børn og unges sundhed generelt.

Det er arbejdsgruppens anbefaling, at man prioriterer indsatser, der skaber trivsel og sunde børneliv. Det er vigtigt at blive ved med at fokusere på de eksisterende sundhedsanbefalinger for kost, amning, fysisk aktivitet, søvn, skærmtid mm. samt at der skabes rammer, der støtter op om børn og unges trivsel og sunde levevis både i lokalmiljøet og på nationalt plan.

Strukturelle tiltag som fx afgifter på fødevarer og adgang til bevægelse har generelt betydning for befolkningens sundhedsadfærd.

Det er også vigtigt at information til beslutningstagere og fagprofessionelle om kompleksiteten ift. forebyggelse af overvægt indgår i det overvægtsforebyggende og sundhedsfremmende arbejde. Det kan sandsynligvis være med til at mindske den stigmatisering, som børn og unge med overvægt udsættes for.

## Konklusion

Manglende evidens for effekten af overvægtsforebyggende indsatser kalder på bedre og langsigtet forskning gerne i samarbejde med fagprofessionelle, der arbejder med børn, unge og familier. Den manglende viden bør dog ikke bremse et stærkt fokus på at forbedre børn og unges muligheder for at leve sundt i forhold til alle de formodede risikofaktorer for udvikling af overvægt.

Det vigtige arbejde, som sundhedsplejersker, pædagoger, lærere, læger og så videre gør for at fremme gode mad- og måltidsvaner, bevægelse, god mental sundhed og søvn hos børn og unge, skal fortsætte, også selv om vi ikke kan dokumentere, at det forebygger overvægt. Ganske enkelt fordi det er gode byggesten for et sundt børne- og ungeliv.