

Faktaark om overvægt blandt børn og unge i Danmark

Overvægt blandt børn og unge

- Op mod hvert femte barn er overvægtigt (15-20 procent, 2003-tal).¹
- Otte ud af ti børn spiser for meget fedt, for meget sukker og for lidt frugt og grønt i forhold til Fødevarestyrelsens kostanbefalinger, De 8 kostråd.²
- 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.³

Fysiske konsekvenser af overvægt hos børn og unge

- Risikoen for at udvikle type 2-diabetes i puberteten er højere blandt overvægtige børn end normalvægtige.⁴
- Svær overvægt hos børn og unge (5-18 år) kan have en række fysiske konsekvenser som fx forstadier til udvikling af type 2-diabetes, astma og leverpåvirkninger.⁵
- Svær overvægt hos børn kan give problemer med fejlstilling i hofte- og knæled som kræver operation. Mange oplever desuden besvær i forbindelse med leg, sportsudøvelse og det at binde sit eget snøreband.⁶
- 70 procent af dem, der er overvægtige som unge, bliver det også som voksne.⁷
- Livsstil og risikofaktorer fra barndommen overføres til voksenlivet.⁸
- Overvægtige børn har større risiko end normalvægtige for at få hjertekarsygdom som voksne.⁹

¹ Bjørn Richelsen. Er det en fedmeepidemi? Ugeskrf Læger 2005; 167 (2): 145

² Forebyg hjertekarsygdom. Begynd blandt børn og unge. Hjerteforeningen 2005

³ 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2006. Sundhedsstyrelsen 2008

⁴ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

⁵ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

⁶ Wearing SC et al. Musculoskeletal disorders associated with obesity: A biomechanical perspective. Obes Rev 2006;7:239-250

⁷ Reilly J. Obesity in childhood and adolescence: Evidence based clinical and public health perspectives. Post grad Med J 2006;82:429-437

⁸ Ovesen L. Adolescence: A critical period for long-term tracking and risk for coronary heart disease? Ann Nutr Metab 2006;50:317-324

⁹ Børn og unges livsstil og risiko for hjertesygdom. Hjerteforeningen 2004.

Psykkiske konsekvenser af overvægt hos børn og unge

- Overvægtige børn angiver selv, at det største problem ved deres overvægt er, at de er ekstra udsatte for drilleri og mobning.¹⁰
- Overvægt medfører en række psykosociale komplikationer som isolering og manglende social tilpasning samt psykiske effekter af mobning og nederlag, som kan være trøstespisning og tilbagetrækning fra deltagelse i fysisk udfoldelse.¹¹
- Stigmatisering af overvægtige medfører ofte en opfattelse af, at man selv er skyld i sin overvægt. Børn (9-12 år) der føler, at de selv er skyld i, at de er overvægtige, har lavere selvværd i forhold til udseende og fysisk formåen end børn, der ser deres problem, som noget der skyldes udefra kommende årsager.¹²
- Livskvaliteten er svækket hos overvægtige børn (5-11 år) i forhold til normalvægtige børn. Den svækkede livskvalitet er større, når det er forældrene, der vurderer børnenes livskvalitet.¹³
- Svært overvægtige børn og unge (5-18 år) angives at have samme livskvalitet som kræftsyge børn.¹⁴

¹⁰ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

¹¹ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

¹² Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

¹³ Hughes AR et al. *Quality of life in a clinical sample of obese children*. Int J Obes (Lond). 2007

¹⁴ Schwimmer JB et al. *Health-related quality of life of severely obese children and adolescents*. JAMA 2003.