



Viktig bok om en ny folksjukdom

Annika Janson, Pernilla Danielsson. **Överviktiga barn. En handbok för föräldrar och proffs.** 217 sidor. Stockholm: Bokförlaget Forum; 2003. ISBN 91-37-12196-0.

Recensent: Staffan Mårild, överläkare, med dr, ansvarig för »Runda barn-teamet«, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg.

II Kunskaperna om fetma hos barn har under lång tid i Sverige varit bristfälliga och fyllda av fördomar, speciellt hos barnläkare. Fram till mitten av 1990-talet har det funnits en förbluffande nihilistisk och ovetenskaplig attityd bland »proffs«: Låt de feta barnen vara. Ta inte upp problemet. Det bara skadar. Det hjälper inte, och dessutom kommer de flesta barn som är feta att växa ifrån och bli av med sin övervikt utan interventioner, annars får »vuxenläkare« sköta detta.

Barnfetma en folksjukdom

Barnfetma ökar epidemiskt i hela världen, även i Sverige. Det är nu en folksjukdom där 3–5 procent av barnen är feta och ca 20 procent är överviktiga. Vi vet även att om man är fet som första-klassare kommer fetman att bestå i de allra flesta fall. Studier under 2000-talet lär oss vidare att det finns en rad mycket allvarliga medicinska, sociala och psykiska symtom kopplade till barnfetma. Feta barn har en lika dålig livskvalitet som barn med fastställd cancersjukdom, och de har en rad andra svåra problem: mobbning, utanförskap, lägre nivå på utbildning och jobb än förväntat. Medicinskt finns astma, ledsmärter, nedsatt kondition samt ofta insulinresistens med hypertoni, hjärtpåverkan, avvikande blodlipider, tecken på leverförfettning, störningar i menstruationer och uttalad bröstförstoring hos tonårskillar, risk för typ 2-diabetes som unga vuxna m m. Fetma hos barn är en sjukdom som måste tas på allvar och där sjuk- och hälsovårdens samtliga aktörer nu måste börja ingripa. Barnläkare och andra yr-

kesgrupper kan inte längre skjuta problemet ifrån sig och hoppas att någon annan agerar.

Vi står alltså inför en ny situation där det är viktigt att handla. Men vad kan göras förebyggande och hur skall man behandla? Den vetenskapliga grunden är här bräcklig, enligt SBU-rapporten »Fetma-problem och åtgärder« från 2002. Samtidigt är utvecklingen så explosiv och de allvarliga problemen så stora att vi måste handla. Det finns många ganska uppenbara och enkla interventioner som rimligen har effekt, och hur som helst behöver barn och familjer hjälp och stöd. Vi måste börja agera och parallellt kontinuerligt utvärdera, forska och kvalitetssäkra.

Lättläst text på vetenskaplig grund

Denna bok kommer verkligen väl till pass och fyller ett stort tomrum. Det är en odogmatisk praktisk handbok för personal i skola, på barnmottagningar och vårdcentraler. Även personer inom läns- och regionsjukvård har mycket att lära – även här finns ett ansvar att ingripa i de svåra fallen, det behövs en fullständig vårdkedja. Boken, som är synnerligen lättläst, är även riktad till föräldrar. Den bygger på den stora kliniska erfarenhet som de två författarna skaffat sig genom sitt arbete vid överviktsenheten på Barnens sjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Få professionella i landet har träffat och arbetat med så många barn med fetma, och varje sida och exempel avslöjar bakomliggande kliniska erfarenheter. Boken har en klar vetenskaplig grund, t ex definition av fetma, de medicinska och sociala beskrivningarna och många delar som rör behandlingen. Samtidigt går inte alla råd och förslag att belägga med studier, men i de fallen märks det att det finns en god grund i form av beprövad klinisk erfarenhet. En kritik är dock att referenserna med riktade fotnoter till vissa påståenden är tvivelaktiga, speciellt då man hännyftar på artiklar i tidningar eller personliga samtal. Mitt förslag är att man till nästa upplaga bara har allmänna viktiga referenser efter varje större avsnitt i boken.

Praktisk handbok för en bred målgrupp

Boken är en praktisk handbok som är enkel och klar. Den innehåller tre huvudavsnitt. Det första »Sanningar och konsekvenser« beskriver definitioner, genetik, epidemiologi samt de medicinska delarna. Denna del bygger på vetenskapliga rapporter, men framställningen är populärvetenskaplig utan att detta grumlar bilden. Mitt favoritavsnitt i boken är »Råd till alla«. Här finns enkla råd som verkligen alla kan genomföra: Hur bear-

betar man motivationen? Hur får man barnen att gå med på att ändra sina matvanor? Vilket är föräldrarnas ansvar? Här ges bra tips om mat, måltidsordning, läskedrycker, TV-tittande och motion. Att förstå, stödja och få en bra relation betonas. »Behandlingspyramiden« är en skiss på det som nu måste utvecklas inom hälso- och sjukvården i landet. Det måste finnas en åtgärdskedja med förebyggande insatser och en vårdkedja med behandlande interventioner. I denna del av boken placeras författarna in olika insatser och åtgärder i en behandlingspyramid: det grundläggande arbete som vårdcentraler och skola bör kunna erbjuda, tilläggsbehandlingar på t ex barnmottagning och specialistbehandling inom länssjukvård eller regionalt.

Jag tycker att boken bör införskaffas av alla som möter barn i sitt yrke. Här finns inte någon frälsningslära med »här är lösningen«, utan många exempel ges på pragmatiska, kostnadseffektiva och genomförbara insatser. Målgruppen föräldrar kan naturligtvis även den rekommenderas att läsa och skaffa boken. Dock tror jag från min egen erfarenhet att vissa familjer har svårt att ge sig i kast med så mycket text, om än lättläst. En kritik här är att grafik, illustrationer och bildmaterial skulle kunna bättras avsevärt för att nå en större andel av föräldrarna.

Bör läsas av berörda yrkesgrupper

Sammanfattningsvis är detta en mycket bra bok som bör ägas och framför allt läsas av alla som i sitt jobb eller i sin omgivning stöter på problemet övervikt och fetma hos barn.

Vinnare i boklotteriet

Följande prenumeranter har vunnit Peter Währborgs bok »Stress och den nya ohälsan«, från Natur och Kultur, som lottades ut i nr 15-16/2004:

Margareta Trovik, Falun
Finn Dahl, Örebro
Åke Hazell, Vaxholm
Anna Lundin, Uppsala
Karl Pontén, Stockholm

Vi gratulerar vinnarna och tackar alla er som deltagit i vårt boklotteri genom att sända in vykort. Ni som inte vunnit den här gången, ge inte upp! Det kommer fler chanser med nya spännande böcker.