

## Faktaark

### Overvægt blandt børn og unge i Danmark

---

#### Overvægt blandt børn og unge

- Op mod hvert femte barn er overvægtigt (15-20 procent, 2003-tal).<sup>1</sup>
- Seks ud af ti børn (4-14 år) spiser for meget sukker. Tre ud af fire børn (4-14 år) spiser en kost med mere end 30 % fedt. 1/3 af de 4-10-årige, 1/10 af de 11-14-årige og 1/20 af de 15-18-årige spiser den anbefalede mængde frugt og grønt.<sup>2</sup>
- Kun 1/3 af de 11-15-årige drenge og 1/5 af pigerne lever op til anbefalingen om at være fysisk aktiv i mindst 60 minutter om dagen.<sup>3</sup>

#### Fysiske konsekvenser af overvægt hos børn og unge

- Risikoen for at udvikle type 2-diabetes i puberteten er højere blandt overvægtige børn end normalvægtige.<sup>4</sup>
- 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.<sup>4</sup>
- 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.<sup>5</sup>
- 70 procent af dem, der er overvægtige som unge, bliver det også som voksne.<sup>6</sup>
- Livsstil og risikofaktorer fra barndommen overføres til voksenlivet.<sup>7</sup>
- Overvægtige børn har større risiko end normalvægtige for at få hjertekarsygdom som voksne.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Bjørn Richelsen. Er det en fedmeepidemi? Ugeskrift for Læger 2005; 167 (2): 145

<sup>2</sup> Danskernes kostvaner 1995-2006 – status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødevareinstituttet, 2008

<sup>3</sup> Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008. Sundhedsstyrelsen 2010

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

<sup>5</sup> Wearing SC et al. Musculoskeletal disorders associated with obesity: A biomechanical perspective. Obes Rev 2006;7:239-250

<sup>6</sup> Reilly J. Obesity in childhood and adolescence: Evidence based clinical and public health perspectives. Post grad Med J 2006;82:429-437

<sup>7</sup> Ovesen L. Adolescence: A critical period for long-term tracking and risk for coronary heart disease? Ann Nutr Metab 2006;50:317-324

<sup>8</sup> Børn og unges livsstil og risiko for hjertesygdom. Hjerteforeningen 2004

## Psykiske 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.<sup>9</sup>
- 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.<sup>9</sup>
- 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.<sup>9</sup>
- 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.<sup>10</sup>
- Svært overvægtige børn og unge (5-18 år) angives at have samme livskvalitet som kræftsyge børn.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi. Motions- og Ernæringsrådet 2007

<sup>10</sup> Hughes AR et al. Quality of life in a clinical sample of obese children. Int J Obes (Lond) 2007;31:39-44

<sup>11</sup> Schwimmer JB et al. Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. JAMA 2003;289(14):1813-1819