

Informationsark uge 5:

VÆRN OM DIN VÆGT

Det er vigtigt at holde sin vægt inden for normalområdet og at være i energibalance, så man har overskud til at lære og være fysisk aktiv. Undgå derfor at spise for meget for at undgå overvægt eller for lidt for at undgå undervægt og svækkelse af sundhed.

Kropsopfattelse

I puberteten udvikler børn og unges kroppe sig, og det er særligt i dén periode, at de bliver kritiske overfor deres egen krop, hvilket også påvirkes af omgivelserne og eksponeringen af unaturlige kropsidealer. Særligt piger kan ønske en tyndere krop, selvom de måske er normalvægtige, mens drenge kan ønske sig en mere muskuløs krop.

Især hos pigerne kan der være en uoverensstemmelse mellem deres vægt og deres kropsopfattelse. Det er bekymrende, da det kan være et udtryk for følelsen af utilstrækkelighed og mistrivsel. Tendensen blandt unge piger er, at flere føler sig tykke, mens mange drenge i stigende grad føler, at de er for tynde. Det handler derfor om, at både drenge og piger skal føle sig trygge i egen krop og få en positiv kropsopfattelse.

Vægtbalancen

For at din krop kan holde sig sund og rask, er det vigtigt at få de rigtige næringsstoffer gennem en varieret kost samt ikke at spise for meget eller for lidt. Kroppen skal være i energibalance, således at den energi, man bruger gennem fysisk aktivitet er lige så stort som indtaget af energi gennem mad og drikke. At være i energibalance gør det nemmere at holde en sund vægt, samtidig med at det øger chancen for et liv uden livsstilssygdomme. Hvis man eksempelvis spiser for lidt, bliver kroppen svækket, og man bliver træt og uoplagt og har intet overskud til at være fysisk aktiv. Det er heller ikke uvæsentligt, hvad du spiser: 10 gram chokolade skal du bevæge dig i fire minutter for at forbrænde, mens det kun kræver få sekunder at forbrænde en agurk. Der er nemlig 50 gange mere energi i chokolade end i agurk.

Både i Danmark og i resten af verden er der fokus på overvægt og udfordringer ved dette. Der er også blevet en større andel af overvægtige børn og unge, og det kan få alvorlige konsekvenser. Overvægt kan allerede tidligt i livet medføre en række risikofaktorer for hjertekarsygdomme, som eksempelvis tendens til åreforkalkning og type 2-sukkersyge. Dertil kommer, at overvægtige børn i stigende grad rammes af mobning, mistrivsel og dårlig livskvalitet. Overvægt i barndommen tages ofte med i ind i voksenlivet med risiko for alvorlige helbredsmæssige og psykosociale konsekvenser.

Vægtstatus vurderes ofte ud fra Body Mass Index (BMI), som beregnes ved vægten i kg divideret med kvadratet på højden i meter (kg/m^2). Blandt voksne defineres overvægt ved et BMI over 25, mens et BMI over 30 betegner svær overvægt/fedme. Da BMI naturligt ændrer sig gennem børne- og ungdomsårene, kan de samme skæringspunkter ikke umiddelbart overføres til børn og unge.

Sundhedsstyrelsen m.fl. angiver, at én ud af fem børn og unge er overvægtige, mens skolebørnsundersøgelsen har vist, at 7% af de 11-årige piger og 9% af drengene er overvægtige, hvilket er et fald i forhold til 2010-undersøgelsen. Data er dog selvrapporterede og en mulig fejlkilde.

På trods af at overvægt har været en af nutidens store udfordringer for folkesundheden, så skal man være opmærksom på, at der også er mange, der er undervægtige. Børn på omkring 11 år begynder at nærme sig puberteten og er ved at definere deres egen identitet, hvilket kan medføre ændringer i deres kropopfattelse og gøre, at de bliver mere kritiske overfor deres krop.

Derfor er det vigtigt, hvordan emner omkring vægt formidles for denne gruppe. Det er vigtigt at få dem til at tænke positivt omkring sig selv, og hvad det vil sige at have en sund krop.

Nøgleord: Energibalance, positiv kropopfattelse, spis varieret.

Yderligere læsning:

- Altomkost.dk
- hbsc.dk (skolebørnsundersøgelsen 2014)
- enletterebarndom.dk