

DAG
SEPTEMBER

n

e

e

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d

d



Behandler hele familien for barnets overvekt

Tonje Åsheim (17) raste ned i vekt da hun ble med på et nytt forskningsprosjekt på Haukeland universitetssykehus. – Jeg er gladere, og stenger meg ikke så mye inne lenger, sier hun.

SPORTEN // SIDE 26-27

FOTO: MARITA AAREKOL



Åsheim må på vekten hver gang hun er på Poliklinikk for overvekt. Denne gir ikke bare svar på antall kilo, men benytter BMI og prosent kroppsfett for å gi en for-

NY LIVSSTIL // I et nytt forskningsprosjekt på Haukeland universitetssykehus slankes familier med samtalerapi. Resultatene er svært gode.

Tonje (17) og familien raste ned i vekt med terapi

Sprek

SILJE DYREGROV
silje.dyregrov@bt.no
foto: MARITA AAREKOL

– Jeg har gått ned 10 kg, mamma 6 kg. Totalt har familien gått ned 20–25 kg. Vi har fått et helt nytt liv, sier Tonje Åsheim.

Vi møter henne og moren Britt Harriet Åsheim på Poliklinikk for overvekt ved Haukeland universitetssykehus. Her har de vært hver uke i fire måneder siden februar. Nå er de langt lettere – både i kropp og sinn – enn de var ved starten av 2014.

– Tidligere ga vekten meg smerter i ryggen, svake knær og vondt i ankene. Nå har alle disse

tingene blitt mye bedre. Jeg er gladere, og stenger meg ikke så mye inne lenger, sier Tonje. – Jeg har fått mer overskudd og bedre humør, sier mor Britt Harriet.

«Rød» og «grønn» mat

Sammen med 110 andre familier er de med på et nytt forskningsprosjekt som tester ut familiebasert kognitiv atferdsterapi på barn og unge med alvorlig fedme. Metoden går ut på å endre tankemønstre og atferd hos de overvektige og deres familie, og målet er å oppnå varige livsstilsendringer.

Hver dag registrerte Tonje og moren matinntak og aktivitet i en vanebok. Det ble kategorisert etter trafikklys-fargene, rød, gul og grønn. De skulle unngå rød mat (dårlig ernæringsinnhold) og rød aktivitet (passivitet) og foretrekke grønn mat og grønn aktivitet. De måtte også holde seg under en viss kalorigrense fem av syv dager i uken. Klarte Tonje og moren å oppnå de aktuelle målene for ernæring og aktivitet, samlet de poeng.

– Klarte vi å oppnå et visst antall poeng, så kunne vi ta ut en premie som familien var blitt enig om på forhånd. Vi var blant annet på Vannkanten, Akvariet og kino. Det var ikke alltid så lett å nå målene, men det var veldig motiverende, sier Britt Harriet Åsheim.

Hver av de 17 timene på poliklinikken fokuserte på et tema, for eksempel negativ tankegang, hjemmet eller vennene. Målet var en vektreduksjon på maks ett kilo i måneden.

– De ukene vekten sto stille, eller eventuelt gikk opp, fikk vi masse positiv hjelp og nytt pågangsmot til neste uke, sier Tonje.

Gode resultater

Det er første gang familiebasert kognitiv atferdsterapi tas i bruk av et norsk forskningsmiljø. Resultatene er svært gode.

– De som har vært her har gått ned mellom 6–8 kg på de fire månedene behandlingen varer. Ofte har søsken og foresatte også klart å normalisere sin vekt, sier overlege ved Poliklinikk for overvekt, Petur Benedikt Juliusson.

I dag behandles overvektige barn stort sett ved at de og deres foreldre motiveres til et sunnere kosthold og økt aktivitetsnivå, med vekt mål, aktivitetsplan og kostråd. Flere forskere har tatt til orde for at denne behandlingen ikke fungerer godt nok, spesielt ikke hos eldre barn og ungdommer.

Det er i tråd med Juliussons erfaringer. På Poliklinikk for overvektige har man sett at slik behandling gir en mindre og mye mer variabel korttidseffekt enn samtalerapien.

– Dette samsvarer også med internasjonal forskning på området.

– Studier har vist at familiebasert kognitiv atferdsterapi



FÅR HJELP: Helsesøster og spesialsykepleier, Sara-Rebekka Færevå Linde (t.h.), har fulgt opp Tonje og moren Britt Harriet Åsheim på Poliklinikk for overvektige.

FAKTA

Slik unngår du at barna blir overvektige



- Regelmessige måltider (frokost, lunsj, middag, kveldsmat).
- Unngå småpising mellom måltidene (kjøkkenet er «stengt» mellom måltidene, men det er lov med feks. frukt).
- Unngå å spise foran TV/data.
- Server én gang på tallerkenen. Hvis ønske om mer, vent i en halvtime.
- Bruk vann som tørstedrikk.
- Begrens «skjermtid» til under to timer daglig (utenom skolerelatert skjermtid). Ingen skjermtid før etter kl. 1800.
- Gode søvnvaner, ingen «skjermer» inne på soverommet, ingen smarttelefon.
- Husk at «kos» ikke trenger å inkludere mat.
- Regelmessig aktivitet (én time daglig). Sørg for at man svette bra tre ganger i uken.
- Sunne vaner bør gjelde alle i familien.

110

familier er med på forskningsprosjektet, som tester familiebasert kognitiv atferdsterapi på barn og unge med alvorlig fedme.

Jeg er gladere, og stenger meg ikke så mye inne lenger

Tonje Åsheim (17)

er den mest effektive behandlingen på barnefedme, sier Juliusson.

Barnet og familien følges opp i hvert fall et par år etter at behandlingsopplegget er over.

– Det overordnede målet er å unngå at fedme blir et problem når barnet er voksent. Det har vært vanskelig å få til hittil, men det ser ut som vi nå er i ferd med å klare det, sier Juliusson.

Tror på varig endring

Tonje og familien opplevde at den konkrete oppfølgingen gjorde livsstilsendringene og vektreduksjonen enklere. De synes også det var godt å få to-til-én-terapi.

– Det er vanskelig nok i seg selv å være overvektig. At det bare var meg og min mor i

terapi, gjorde det lettere å ta opp såre temaer, sier Tonje.

Tonje og familien har nå et langt bedre kosthold enn tidligere. De er bevisst på hva de spiser, og beregner kaloriinntaket nøye. De er også langt mer aktive enn før. Verken hun eller moren er i tvil om at livsstilsendringen vil bli varig.

Nå håper de at de kan inspirere andre familier til å ta tak i livet sitt.

– Det er viktig at dette ikke er tabu. Ikke vær redd for å snakke om dette og for å ta imot tilbud om hjelp, sier Tonje.