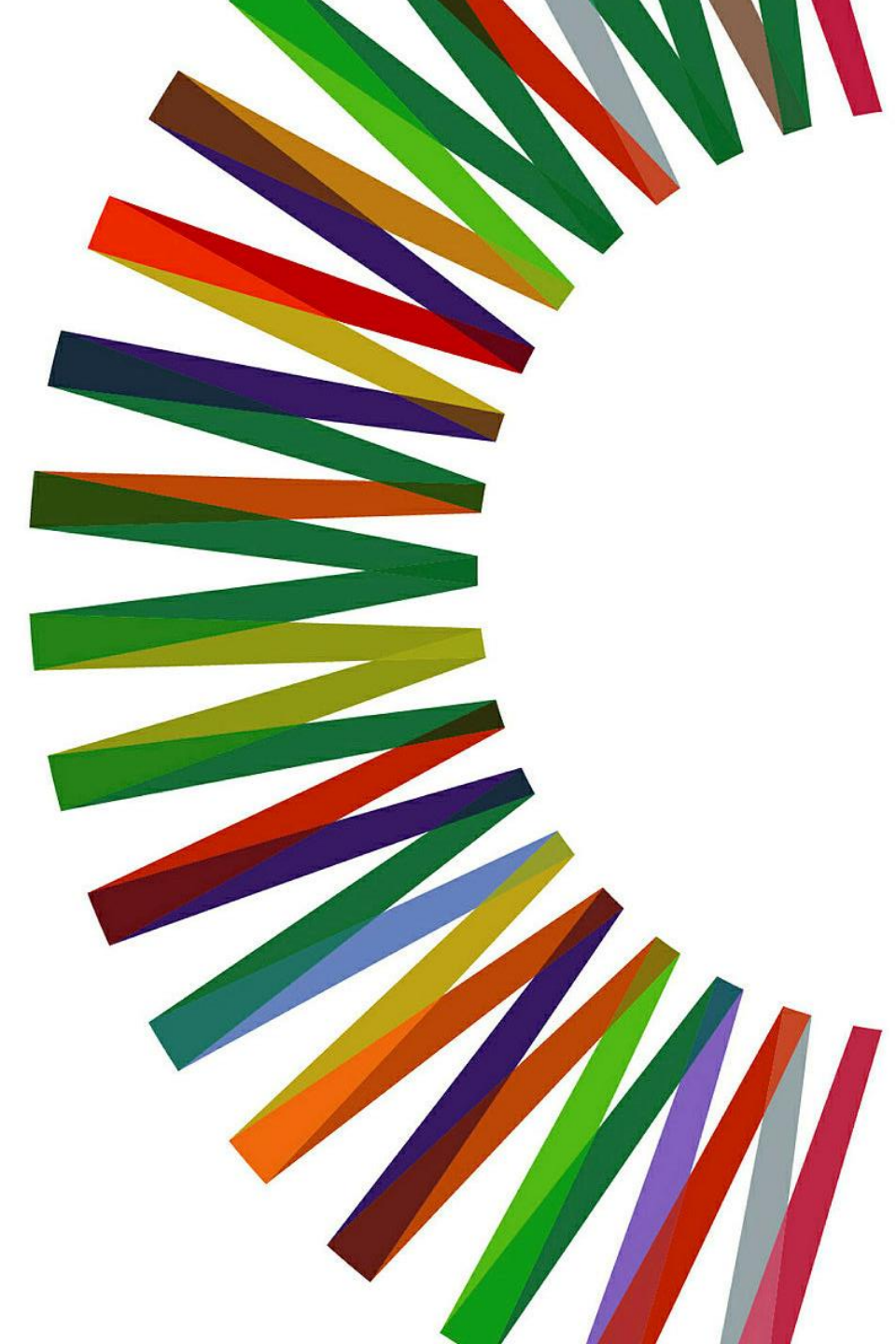




16p11.2 delesjonssyndrom og overvekt

Fagkurs 12. november 2020

Natasha Lervaag Welland, klinisk ernæringsfysiolog
Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser

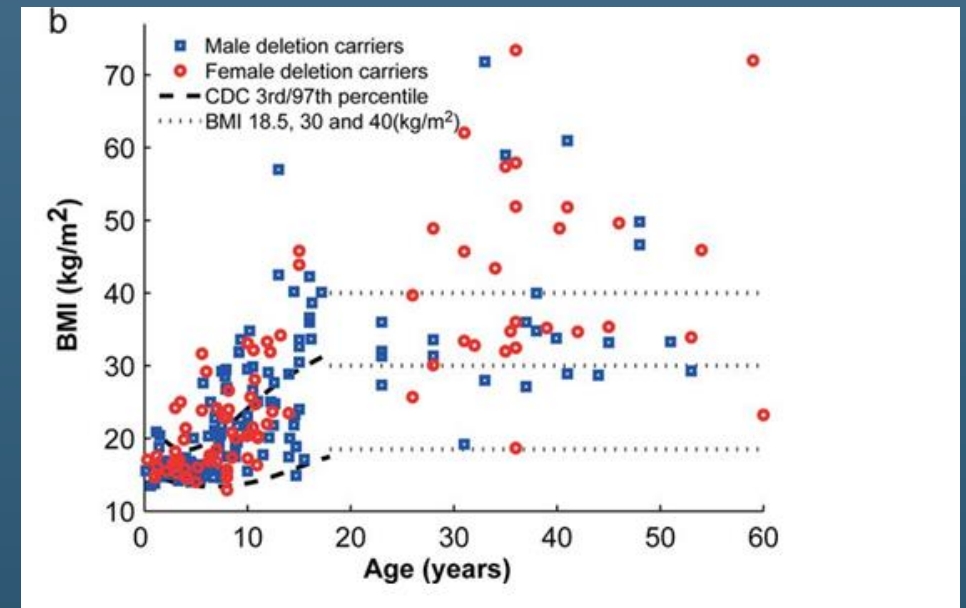
1. Ernæringsrelaterte utfordringer



- Selektivt kosthold
- Økt risiko for overvekt og fedme

1. Overvekt og fedme

- Barn under 2 år normalvektig
- 50% overvektige fra 7 års alder
- Store individuelle forskjeller:
 - Enkelte forblir normalvektige hele livet
 - Noen øker raskt i vekt i barnealder
 - Andre er tynne gjennom barndommen og utvikler overvekt først i voksne alder
 - Ingen sammenheng med kjønn, generelt evnenivå, adferdsvansker eller andre nevrologiske symptomer



(Flore Zufferey et al. J Med Genet 2012)

1. Overvekt og fedme

- Årsaken til økt risiko for overvekt er ikke fullt ut kjent
- Overspising forbundet med:
 - Mat man liker godt
 - Når andre spiser
- Dette forklarer ikke risikoen for overvekt alene
- **Å forebygge vektoppgang er enklere enn å behandle etablert fedme!**

2. Forebygging og behandling – overvekt og fedme



2. Forebygging og behandling – overvekt og fedme

Tiltaksnivå	Klassifisering	KMI*	Hovedtiltak
1	Normalvekt	KMI < iso-KMI 25	Systemarbeid med fokus på strukturell og individuell helsefremmende og forebyggende virksomhet i kommunen.
2	Overvekt	KMI ≥ iso-KMI 25	Som nivå 1 med tillegg av: Individuell kartlegging og veiledning hos helsesøster
3	Fedme	KMI ≥ iso-KMI 30	Som nivå 2 med tillegg av: Tverrfaglig samarbeid og ansvarsgruppe. Utredning hos fastlege. Eventuelt henvisning til spesialist.
4	Alvorlig fedme	KMI ≥ iso-KMI 35	Som nivå 3 med tillegg av: Henvisning til spesialist.

(Helsedirektoratet 2010. Nasjonal faglig retningslinje: Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge)

2. Forebygging - Nivå 1

- Lære seg å like og bli glad i sunn og variert kost, og være i aktivitet
- Etablere gode rutiner for måltid og porsjonsstørrelser
- De nasjonale kostrådene (Helsedirektoratet)
«Et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, fisk og magre meieriprodukter, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker»
- Helsesykepleier og fastlegen er ressurser for individuelle tjenester og råd



2. Forebygging - Nivå 1

Å like (sunn) mat:

- Spiseutvikling er en kompleks og langvarig prosess
- Barn er naturlig skeptiske til ukjent mat fra rundt 18 mnd til 5-6 års alder
- Barnets kognitive utvikling påvirker hvordan de oppfatter og tenker om mat og måltider
- Lukt og syn av mat er ikke tilstrekkelig for å lære å like en matvare. Barnet må gjøre seg kjent med og smake på maten, ofte flere ganger



Kilde: Helsenorge.no

2. Forebygging - Nivå 1

Å like (sunn) mat: smakstilvenning

- Medfødt disposisjon for søte smaker
- Disposisjon for å lære salt smak fra 4 mnd alder
- Sur og spesielt bitter smak må læres gjennom eksponering



2. Forebygging - Nivå 1

Å like (sunn) mat: konsistenstilpassing

Vanskelige konsistenser:

- Brød og boller (spesielt ferskt)
- Blandede konsistenser
- Rå frukt og grønnsaker
- Ris
- Kjøtt og kjøttdeig
- Stekt mat med hard stekeskorpe

Enkle konsistenser:

- Yoghurt/biola/smoothie
- Grøt og supper
- Smørepålegg/postei
- Puré/mos/stappe/kokte grønnsaker
- Eggerøre
- Fisk og fiskekaker/boller, kjøttboller/kaker



2. Forebygging – Nivå 1

Generelle råd ved selektivt kosthold:

1. Unngå press, stress og tvang
2. Ta utgangspunkt i det barnet liker
3. Nye smaker må læres å like gjennom gjentatt eksponering, ha tålmodighet og fokusområder
4. Ha alltid noe barnet liker i måltidet
5. Enhetlig konsistens og mat hver for seg oppleves tryggere
6. Delta i/se på/ta på matlagingen

Lag konkrete mål:

- 2 x kjøtt, fisk, kylling, egg, bønner eller linser
- 3 x melkeprodukter
- 2 x kornprodukter, ris, pasta, potet
- 2 x grønnsaker og 2 x frukt

2. Forebygging – Nivå 1

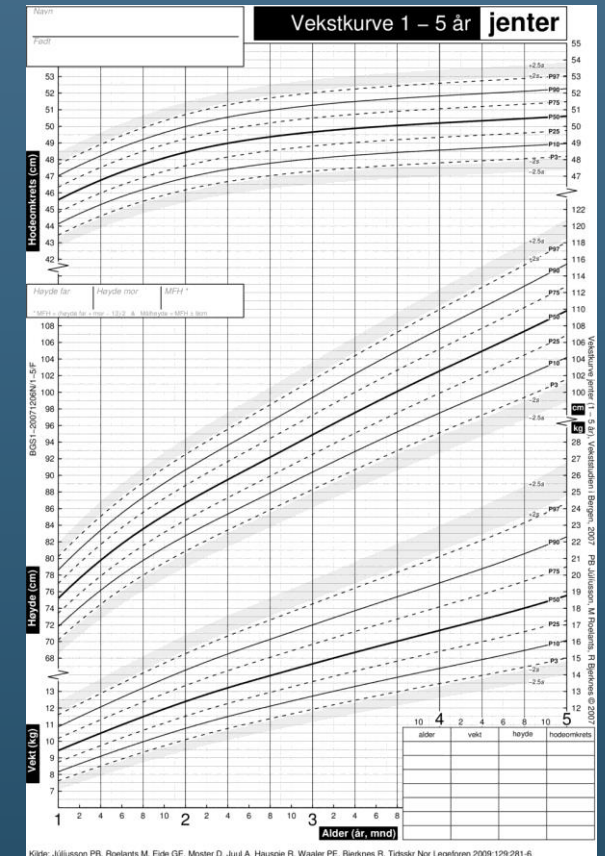
Generelle råd ved selektivt kosthold:

- Ved uttalte vansker som påvirker helse og livskvalitet, vurder nytten av å bli henvist til utredning i spesialisthelsetjenesten
- Lokale «Spise og ernæringsteam»
 - <https://oslo-universitetssykehus.no/spesialisthelsetjenesten>
- Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker (NKSE)
 - www.oslo-universitetssykehus.no/spise

3. Behandling – Nivå 2

Normalisere eller begrense vektøkning:

- Individuell kartlegging og veiledning hos helsesykepleier
- Motivasjon til endring
- Rutiner og vaner
 - Måltidsrytme
 - Hverdagsmat og kosemat
 - Porsjonsstørrelser
 - Fysisk aktivitet og stillesitting



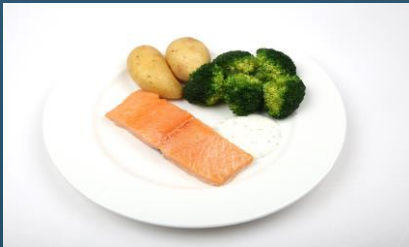
3. Behandling – Nivå 2

1. Måltidsrytme



- Spis hver 3.-4. time
- 3 hovedmåltider
- 2-3 mellommåltid

2. Begrense porsjonsstørrelsen



3. Tilby frukt og grønt



4. Bruk tallerkenmodellen til alle måltid

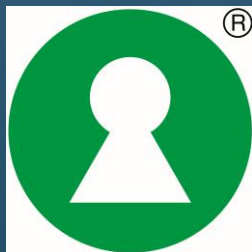


3. Behandling – Nivå 2

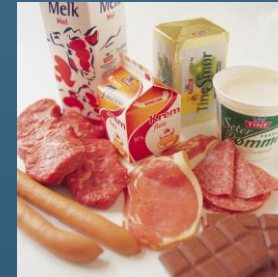
4. Velg fullkornsprodukter av brød, knekkebrød, pasta og ris



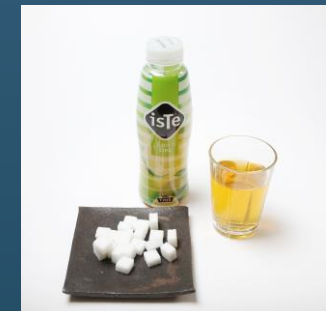
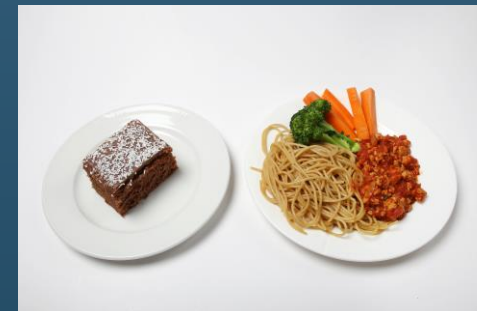
5. Se etter nøkkelhullsmerke



6. Velg magre meieri- og kjøttprodukter



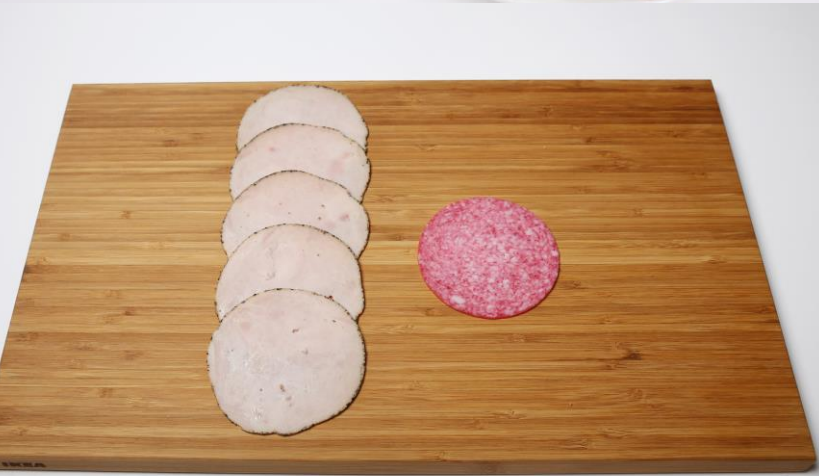
7. Begrens inntaket av sukker



3. Behandling – Nivå 2



www.kostverktøyet.no



3. Behandling – Nivå 3

Forhindre ytterligere vektøkning eller forsiktig vektreduksjon

Utrednings og behandlingstiltak på flere arenaer:

- Fastlege
- Helsesykepleier helsestasjon, skolehelsetjeneste eller helsestasjon for ungdom
- Fysioterapeut og ergoterapeut
- Psykolog
- Klinisk ernæringsfysiolog (kommune)
- Barnehage, skole og fritidsaktiviteter

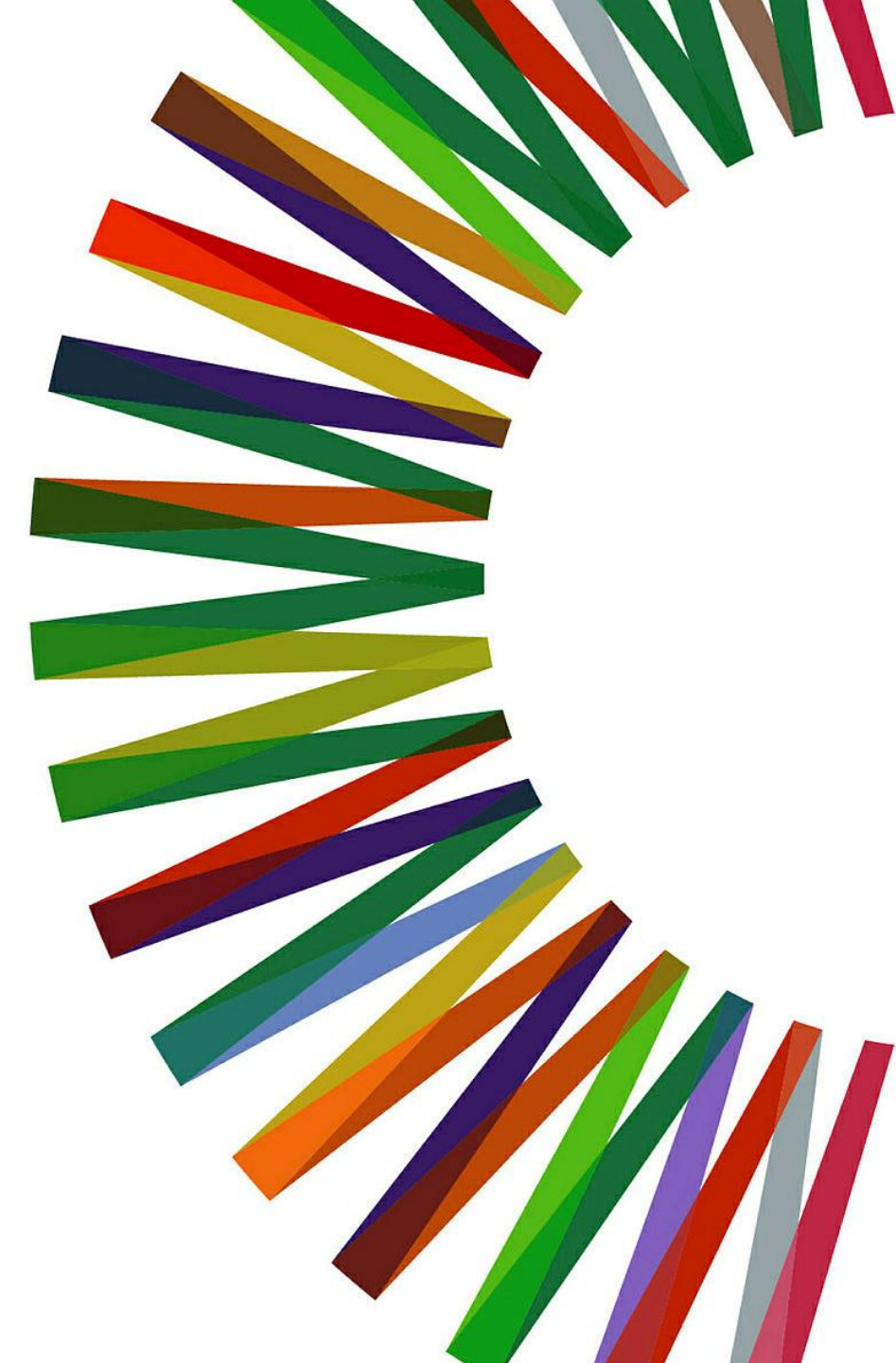
3. Behandling – Nivå 4

Vektreduksjon

- Henvisning til spesialisthelsetjenesten
- Tverrfaglig poliklinikk ved sykehuset (Barne- og ungdomsavdelingen)
- Habiliteringstjenesten
- Utredning av mulige følgesykdommer
- Vurdere ytterligere behandlings- og dietttiltak

Linker til mer informasjon

- <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge>
- [nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne](#)
- <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene>
- <https://www.kostverktoyet.no/>
- <https://min.helsekompetanse.no/mod/book/view.php?id=64&forceview=1>



Kort oppsummert:

- Økt risiko for å utvikle overvekt fra barnealder, men ikke en utfordring for alle
- Forebygging, utredning og behandling følger samme prinsipper og retningslinjer som hos andre

Natasha Lervaag Welland
Klinisk ernæringsfysiolog
nlw@frambu.no
Telefon: 64856068