



Sådan kommer I godt i gang med vægttabet

I har i dag været til forundersøgelse i Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt (VIBUO). Efter forundersøgelsen vil de efterfølgende kontrollere foregå hos vores diætist og sygeplejerske med cirka 6 ugers mellemrum. Efter 1 år skal I igen til børnelæge.

Er barnet mellem 12 og 18 år, er der mulighed for at starte i et gruppeforløb. Det er en sygeplejerske og en psykolog, som står for gruppeforløbene. I kan få mere information herom hos jeres behandlerteam.

Hvis vi har vurderet, at barnet eller den unge har behov for det, kan vi også henvise til individuelle psykologsamtaler. Dette gælder for alle børn, der er i et forløb hos VIBUO.

FØLG BEHANDLINGSPLANEN

Gør jeres bedste

I har i dag fået udleveret en behandlingsplan, som indeholder nogle konkrete punkter, som I skal hjem og arbejde med. Det er meget forskelligt, om der står 12 eller 30 punkter på en plan. Uanset antallet af punkter, så det vores forventning, at I gør jeres bedste, og at I ændrer så meget som muligt fra starten. Det betyder ikke, at vi regner med, at I har styr på det hele efter 6 uger. Nogle punkter vil føles lette at efterleve, mens andre er svære. Det er helt i orden, at I begynder med de lette.

Ethvert kompromis i forhold til behandlingsplanen vil gøre et vægttab sværere, og derfor er det nødvendigt, at I følger alle punkterne i behandlingsplanen.

Mød op, uanset hvordan det går

Ved de efterfølgende samtaler vejleder vi jer yderligere med udgangspunkt i de ændringer, I allerede har foretaget, og vi støtter jer i den videre proces - også i forhold til det, der er svært. Det er vigtigt, at I møder op til aftalerne, uanset om det er gået godt eller dårligt.

Træf gode og sunde valg

Træf sunde valg hele dagen hver dag. Alle forældre vil deres barn det bedste og ved godt, hvad der er det bedste for barnet. Er I i tvivl, kan I stille jer selv spørgsmålet: "Hvad er det bedste for mit barn?" Træf så det valg, der er bedst, og hold fast. Igen og igen.

VORES FORVENTNINGER TIL JER

Vægttab er et forældreansvar

Vi forventer, at I som forældre påtager jer ansvaret for jeres barns kost og motion. Det gør I blandt andet ved at træffe sunde valg, når I køber ind, og ved den måde, I tilbereder og anretter maden på.

Hele familien skal bakke op

Det er vigtigt at vide, at en vellykket indsats kræver, at hele familien bakker op om den nye livsstil. Det gælder også, selvom det ikke er hele familien, der har brug for at tabe sig. Det er utrolig vigtigt, at det bliver en familieindsats, hvor alle så vidt muligt forsøger at efterleve de samme anbefalinger. Ingen slanke børn eller voksne tager skade af at leve sundt.

Det er også vigtigt at undgå, at jeres barn føler uretfærdighed eller føler sig skyld i, at der sker ændringer derhjemme.

AFBUD OG UDEBLIVELSER

Det er vigtigt, at I som familie følger den planlagte behandling. Bliver I forhindrede i at møde til en booket tid, så kontakt os hurtigst muligt, da en anden familie så ville kunne få glæde af tiden. Ved udeblivelser og gentagne afbud bliver I afsluttet herfra, men I kan eventuelt blive genhenvist, hvis I ønsker det.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt holder til i Børneambulatoriet. Har I spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte os.



Kontakt

Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt

Sygeplejerske

Tlf. 97 64 10 22

Vi træffes:

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl.
12.00 – 12.30

Diætist

Tlf. 97 64 00 55

På de følgende sider kan I se anbefalingerne for dagens forskellige måltider og mellemmåltider. De viste produkter kan erstattes af tilsvarende produkter på markedet.

Derfor er det svært at tabe sig

Når man gerne vil tabe sig, nedsætter man ofte indtaget af fedt og sukker, og man øger den fysiske aktivitet.

Kroppen synes dog, at vægttab er en dårlig idé, og forsøger at modarbejde det ved at nedsætte behovet for energi.

Når kroppen sparer på energien, medfører det et mindre vægttab, end hvad man havde forventet efter indsatsen, eller slet intet vægttab.

Kroppen er gennem evolutionen blevet tilpasset, så den evner at administrere energiressourcer, så den har kunnet overleve.

Det biologiske system, der regulerer fedtmassen, hedder leptinsystemet. Det vil gøre *alt* for at sikre, at den fedtmasse, som kroppen nu engang har fået opbygget, forbliver der. Når et par kilo er tabt, vil kroppens hormonsystem altså gøre alt for at få én til at spise mere, så de tabte kilo kommer på igen. Man kæmper derfor med kræfter i sig selv, og det er årsagen til, at vægttab er så svært.

Samtlige forhold i ens liv medvirker til ens overvægt. Det er derfor ikke nok kun at ændre på nogle få ting - det er *alt*, der skal ændres. Man skal forholde dig til alt, hvad man spiser, og til såvel aktivitet som inaktivitet.

Ethvert kompromis i forhold i forhold til behandlingen vil medføre, at det bliver sværere at tabe sig, og derfor er det nødvendigt at I følger *alle* punkterne i behandlingsplanen, hvis vægttabet skal



Sådan lever du efter behandlingsplanen

KORT OM METODEN

I det følgende kan du læse mere om anbefalingerne om mad og motion, så du kommer godt i gang med livsstilsændringerne.

Vores behandling tager udgangspunkt i den såkaldte Holbækmetode, der er den behandlingsmodel, der både nationalt og internationalt har vist de bedste resultater i behandlingen af overvægt hos børn. Behandlingsformen er ikke en slankekur (diæt), men en permanent ændring af kost- og motionsvaner, som vil påvirke hele familien.

GENERELLE RETNINGSLINJER

Spis 3 hovedmåltider og 1-3 mellemmåltider

Det er vigtigt, at du ikke er sulten i løbet af dagen, men at du føler dig mæt. En god mæthedsfornemmelse over hele dagen er med til at forhindre, at du overspiser til måltiderne, og det giver mindre lyst til søde sager og søde drikkevarer. Derfor anbefaler vi, at du spiser 3 hovedmåltider og 1-3 mellemmåltider hver dag. På de følgende sider kan du se en række billeder af de madvarer, du kan vælge imellem til måltiderne.

Spar på de søde sager

Det er ikke forbudt at spise søde sager eller drikke søde drikkevarer, men du skal være opmærksom på mængden. 1 gang om ugen er der plads til søde sager. Se den vedlagte kopi af "det ugentlige råderum", som er tilpasset din alder.

Bevæg dig

Det er vigtigt, at du er aktiv mindst 1 time om dagen udenfor skoletiden, fx ved at cykle til og fra skole, hoppe på trampolin, gå tur med hunden eller lignende. Desuden anbefaler vi, at du går til en holdsport mindst 2 timer om ugen.

Begræns stillesiddende aktiviteter

Det er vigtigt, at du ikke er for stillesiddende. Se først tv og brug først pc efter klokken 17. Spis ikke, når du sidder ved en skærm. Sluk for skærmen 1 time inden sengetid for at få en bedre søvn.

Få din søvn

Det er vigtigt, at du får den anbefalede søvn. Igennem søvnen indsamler din krop energi, og kroppen kommer i balance. Når du sover, producerer kroppen hormonet leptin. Et lavt niveau af leptin holder på kropsfedt. Til gengæld øges vægttabet, hvis leptinniveauet er højt. Du opnår et højt niveau af leptin ved at få den anbefalede søvn.

Generelt anbefales det, at børn fra 3-5 år sover 10-13 timer om natten. De 6-13-årige skal sove 9-11 timer, og de 14-17-årige bør sove 8-10 timer om natten.

MORGENMAD



Havregryn



Havregrød



A38 0,5%



Yoghurt naturel
0,5%

Brug i alt maksimalt 1 tsk. sukker, syltetøj eller honning. Brug gerne frisk frugt.



Rugfrå



Minifrå



Havrefrå



Rugbrød



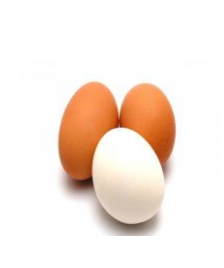
Vand



½ l skummet- eller
minimælk om dagen



Ost 13%, maks. 25 g
dagligt (2 skiver)



Æg; maks. 4 stk. om
ugen

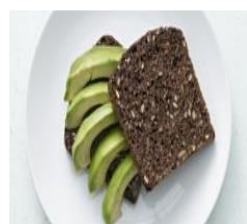
FORMIDDAG OG FROKOST



Rugbrød



Ingen begrænsninger på fedtprocenten i fiskepålæg



Maks. ½ avocado hver 2. dag



Pålæg må maksimalt indeholde 9% fedt.



Husk gnavegrønt ved siden af



Drik vand, skummet- eller minimælk.

Rugbrød skal indeholde minimum 8 g kostfibre/100 g; kan erstattes med fx rugbrødsboller eller lignende maksimalt 1-2 gange om ugen.

Brug ikke smør. Hvis du ikke kan undvære smør, så brug i stedet et skrabet lag af minarine eller smøreost light.

Undgå at bruge mayonnaise eller remoulade på brødet.

EFTERMIDDAGSMAD



Havregryn



Havregrød



A38 0,5%



Yoghurt naturel
0,5%

Brug i alt maksimalt 1 tsk. sukker, syltetøj eller honning. Brug gerne frisk frugt.



Rugfras



Minifras



Havrefras



Rugbrød



Vand



½ l skummet- eller
minimælk om dagen



Ost 13%, maks. 25 g
dagligt (2 skiver)



Æg; maks. 4 stk. om
ugen



Husk grøntsager til eftermiddagsmaden.

AFTENSMAD

- Aftensmaden skal portionsanrettes i køkkenet efter T-tallerkenen, og der skal hverken stå gryder eller pander på spisebordet.
- Spis ikke foran tv eller pc, da det fjerner fokus på mæthedsfølelsen.
- Hvis der er behov for 2. portion, skal denne først serveres efter 20 minutter, og den skal også portionsanrettes efter T-tallerkenen.
- Anbefalet mængde grøntsager:
 - 4-10 år: 300-400 g dagligt
 - >10 år: 400-500 g dagligt
- Spis maksimalt fastfood én gang om måneden.
- Færdigretter må maksimalt indeholde 5% fedt.

