

AFTONBLADET Hälsa

PLUS Köp Plus!

Logga in på Plus Tipsa Aftonbladet Aftonbladet Shoppa

Sök på Aftonbladet

Sök

TISDAG 2012-01-24

Startsidan

Hälsa

Allergi

Barnhälsa

Mage

Kvinnlig hälsa

Sömn

Vikt

Nyheter

Sportbladet

Nöjesbladet

Webbtv

Vi gillar olika

Svenska Hjältar

Värdet



Bostad & inredning

Brud & bröllop

Börs

Charter

Debat

Ekonomi

Facebook Aftonbladet

Filip & Fredrik

Film

Flygresor

Fotboll

Golf

Hemmasnickare

Hockey

Horoskop

Hälsa

Jobbet

181 kvinnor

Klick!

Klimatohet

Kolumnister

Korseld

Kultur

Kustväder

Aftonbladet Hälsa

Har du tappat lusten på grund av p-piller?

[Mejla vår reporter sara.milstead@aftonbladet.se och berätta.](#)



Prenumerera på Wellness

Just nu får du **Body Butter Duo från The Body Shop!** Klicka för att se erbjudandet och beställa.

Publicerad: 2007-05-07

0 rekommenderar

Textstorlek:

Är barnen feta – utbilda föräldrarna!

För en tid sedan kunde man läsa i Aftonbladet om den tioårige pojken David som vårdas av sina morföräldrar och som myndigheterna tvingades ta hand om eftersom han vägde över 100 kg.

Enligt myndigheterna är Davids fetma en reaktion på hans mammas död i anorexi.

David är nu satt på hårdbantning.

Antalet tjocka barn ökar i Sverige. Antalet barn som mår psykiskt dåligt ökar också.

Hallå – är det någon som kan lägga ihop ett och ett? Och kan se något samband mellan det faktum att den mentala ohälsan hos barn ökar samtidigt som barnfetman ökar?

Uppenbarligen ser de flesta experter inte detta samband, eftersom man envist hänger fast vid att behandla varje symptom för sig i stället båda tillsammans.

Visst, tillgängligheten på snacks och godis har ökat, men räcker inte som ensam förklaringsmodell till de ökande viktproblemen bland barn.

Barn äter – precis som många vuxna – när de mår dåligt. När man känner sig ledsen, ensam, besviken, stressad eller kanske utanför kamratkretsen. Att stoppa något gott i munnen lugnar ner negativa känslor hos både barn och vuxna och gör att man mår bättre – i varje fall för en stund. Det lärde vi oss redan som bebisar; den söta modersmjölken i kombination med mammas famn var en oslagbar kombination, när man var ledsen.

Överdrivet ätande blir lätt en "copingstrategi". En strategi för att orka med vardagen. Det säger sig självt att man inte "botar" en sådan strategi med kostråd. Vare sig Atkins, GI eller tallriksmodellen. Det man behöver är hjälp till orsakerna att man mår dåligt. I det fallet skiljer sig inte behovet mellan vuxna och barn.

Av en amerikansk studie kring feta barn framgår att flexibla föräldrar – föräldrar som visar sina barn kärlek och respekt, men också sätter gränser – hjälper barnen att självständigt skapa goda mat- och motionsvanor.

Och att barn till dessa föräldrar lyckas bättre i skolan och sällan drabbas av depressioner.

Föräldrar som ställer alltför höga krav på sina barn stressar istället sina barn till tröstätning.

Är det kanske föräldrautbildning och inte kostråd som behövs för att komma tillrätta med barns ökande fetmaproblematik?

Lisbeth Stahre

[Rekommendera](#) Gå med för att se vad dina vänner rekommenderar.

[Skicka](#)

Skicka till en vän

Skriv ut

[Tweet](#) 0

Utrymme för annons CTXAD02
[Döli granskning av annons](#)

AFTON

Start Hälsa

Är barn utbilda

PLUS Detta är

För en tid sedan kunde man läsa om den tioårige pojken David som vårdades av sina morföräldrar och som myndigheterna tvingades ta hand om eftersom han vägde över 100 kg.

Enligt myndigheterna är Davids fetma en reaktion på hans mammas död i anorexi.

Antalet tjocka barn ökar i Sverige.

Hallå – är det någon som kan lägga ihop ett och ett? Och kan se något samband mellan det faktum att den mentala ohälsan hos barn ökar samtidigt som barnfetman ökar?

Uppenbarligen ser de flesta experter inte detta samband, eftersom man envist hänger fast vid att behandla varje symptom för sig i stället båda tillsammans.

Visst, tillgängligheten på snacks och godis har ökat, men räcker inte som ensam förklaringsmodell till de ökande viktproblemen bland barn.

Barn äter – precis som många vuxna – när de mår dåligt. När man känner sig ledsen, ensam, besviken, stressad eller kanske utanför kamratkretsen. Att stoppa något gott i munnen lugnar ner negativa känslor hos både barn och vuxna och gör att man mår bättre – i varje fall för en stund. Det lärde vi oss redan som bebisar; den söta modersmjölken i kombination med mammas famn var en oslagbar kombination, när man var ledsen.

Överdrivet ätande blir lätt en "copingstrategi" vardagen. Det säger sig självt att man inte "botar" en sådan strategi med kostråd. Vare sig Atkins, GI eller tallriksmodellen. Det man behöver är hjälp till orsakerna att man mår dåligt. I det fallet skiljer sig inte behovet mellan vuxna och barn.

Av en amerikansk studie kring feta barn framgår att flexibla föräldrar – föräldrar som visar sina barn kärlek och respekt, men också sätter gränser – hjälper barnen att självständigt skapa goda mat- och motionsvanor. Och att barn till dessa föräldrar lyckas bättre i skolan och sällan drabbas av depressioner. Föräldrar som ställer alltför höga krav på sina barn stressar istället sina barn till tröstätning.

Är det kanske föräldrautbildning och inte kostråd som behövs för att komma tillrätta med barns ökande fetmaproblematik?

[Dela på Facebook](#)

Upp »

Sök på Afton

«Start **Hälsa** /

Start» Nyheter

Trav365» Ekon

- Laul Talking
- Ledare
- Lets Dance
- Levande Historia
- Mat & vin
- Matkasse
- Melodifestivalen
- Mobil
- Motor
- Musik
- Mustaschkampen
- Mål för mål
- Nederbörds-karta
- Nöjesbladet
- Nöjesbladet Film
- Nyheter
- Oj, vilken vecka!
- Plus
- Poker
- Politiker-kollen
- Power Play
- Pryl
- Quiz
- Recept
- Relationer
- Resguider
- Resa
- Rockbjörnen Live
- S24
- Schulman Show
- Senaste nytt
- Sista minuten
- Skolgranskning
- Sofis mode
- Spel & odds
- Sportbladet
- Stora bloggpriset
- Svenska Hjältar
- Tasteline
- Trav365
- V75
- USA-valet 2012
- Twitter Aftonbladet
- Viktklubb.se
- Vi gillar olika
- Väder
- Wellness
- Wendela
- Temasajter**
- Mage
- Tema kom i form
- Partnersajter**
- Casinokollen
- Match.com
- Pokerutmaningen
- Skidhjältar
- Spara & Placera
- Solresor
- Unibet
- Uppkopplad
- Tjänster**
- AllaStudier.se
- Blocket
- Bytbil
- Destination
- E24.se
- Elpriser.se
- Hitta.se
- Jobb24
- Klart.se



Klä dig som kändisarna!

[Shoppa din favoritlook.](#) i Sofis modeshop. Välj bland 750 varumärken.

Kommentera



Välkommen att kommentera på Aftonbladet! Här är du med och skapar Sveriges mest engagerande mötesplats och nyhetskälla med viktig information, argument och synpunkter. Vi litar på att du håller en saklig ton och visar respekt för andra som deltar i diskussionen. Självklart skriver vi inte hatiska kommentarer på Aftonbladet. Och lika självklart står vi för det vi tycker. Kul att du vill vara med!

Med vänlig hälsning Jan Helin, chefredaktör.

[Läs mer om kommentarer](#)



Lägg till en kommentar ...

Kommentera med hjälp av...

Varning! Det går inte att nå <http://preview.v5.ece.aftonbladet.se/halsa/article14259285.ab>.

Facebooks sociala insticksprogram

Gamla artikelkommentarer visas men inga nya inlägg kan göras.

SÖK PÅ AFTONBLADET

[Skriv in ditt sökord här](#)

Sök

TIPSA AFTONBLADET

SMS/MMS 71000, telefon 08-411 11 11, e-post 71000@aftonbladet.se

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M20

Utrymme för annons B11

Ledare» Kultur
 Bostad/Inredning
 Bildspel» Fler ä
 Hjälps» Kontakt
 © Aftonbladet M
 Ansv. utg: Jan H
 — Mobilchef: Nik

- Kundkraft
- Lendo
- Letsdeal.se
- Mötesplatsen
- Prisjakt
- Resdagboken
- ServiceFinder
- Se.nu
- Sport.nu
- Suredo
- TV.nu
- Viktklubb

Om Aftonbladet

- Annonsera
- Hjälp & info
- I din mobil
- I siffror
- Kontakta oss
- Ladda ned dagens tidning
- Lediga jobb
- Läsarpaneler
- Om cookies
- RSS
- Som din startsida
- Sälj Aftonbladet
- © Aftonbladet Hierta AB
- Aftonbladets växel: 08 725 2000

Upp

Tjänstgörande redaktör: [Michelle Landén](#)
 Chefredaktör och ansvarig utgivare: **Jan Helin**
 Vd: **Anna Settman**
 Stf ansvarig utgivare: **Lena Mellin**
 Besöksadress: Västra Järnväggsgatan 21, Stockholm
 Org.nr: 556100-1123 Momsregistreringsnr: SE 556199-112301
 Kontakt: förnamn.efternamn@aftonbladet.se
 Sveriges mest engagerande tidning - 2,5 miljoner läsare varje dag!

Tipsa Aftonbladet 71000

MMS/SMS **71000**
 E-post 71000@aftonbladet.se
 Telefon **08-411 11 11**

Tisdag 12-01-24

Sök på Aftonbladet