

## Livet er fedt.

Børneforskeren Erik Sigsgård har påpeget, at børn i gamle dage var henvist til lærere, pædagoger og andet godtfolk uden for hjemmet i ca 8000 timer i løbet af deres liv. Nu er antallet af børnetimer udenfor hjemmet steget til ca. 25.000 !



I gamle dage sagde man, at familierne havde hovedansvaret for børnenes socialisering. Man talte om en "løg-model", hvor der inderst var barnet, så kom far og mor og søskende, så den øvrige familie og først længere ude kom pædagoger og lærere samt ledere i fritidslivet. Denne model passer efter de flestes opfattelse ikke længere. Vi taler i vore dage om en såkaldt "**dobbeltsocialiseringsmodel**", illustreret ved en sommerfugl med to vinger, hvor forældre og hjemmet repræsenterer den ene vinge og barnets liv i skole, institution, fritidsliv osv. repræsenterer den anden vinge.

Så i den forstand kan "samfundet – **det er altså dig og mig** - altså godt have en del af skylden – også for udvikling af overvægt hos børn"

### **De fleste af os vil selvfølgelig bekæmpe udviklingen af børnefedme**

ligesom præsten, der søgte embede. Da menighedsrådet spurgte ham om, hvordan hans stilling var til synden, sagde han meget strategisk, at han nærmest var "imod".

### **Man kan spørge: er vores bekymring mere teoretisk end praktisk?**

Vi er vel heller ikke helt vilde med at blive kaldt for sundhedsfanatikere. Blive påduttet, at vi er nogen, der går alt for højt op i det kropslige, at det blot er et udtryk for, at vi er blevet pålagt en hel masse opgaver, som Vorherre tidligere tog sig af, men at vi i dette sekulariserede samfund, hvor – som bekendt – Gud er død, mangler kulturelle forankringspunkter. Og hvad er så lettere end at ty til kroppen, gøre den til et nyt hjemsted, eller forankringspunkt for al vor stræben her i livet.

Et gammelt valgsprog siger, at **for lidt eller for meget fordærver alt**, - velsagtens også i denne sag. For rigtigt er det jo på den anden side, at en del gør vold på kroppen ved for eksempel at spise for lidt – uden grund.

Således føler halvdelen af unge piger skyld, når de spiser noget godt.

Vi fandt i Århus, at 11 % af pigerne, der vejede det normale eller mindre end det, spiste mindre for at tabe sig.

Jeg synes også, man kan stille spørgsmål ved, om den omsiggribende fitness-kultur er udtryk for noget sundt i en bredere betydning, - eller om der ikke også her i virkeligheden er tale om, at der gøres vold mod kroppen.

**Og alligevel:** vi kan ikke snakke os fra, at vi er ved at udvikle os til en nation af sværvægttere.

Vi overtager i stigende grad "the American way of life", og bliver dermed efterhånden også bedst til American football, som jo i parentes bemærket er for sværvægtene.

Vi kan se det i de vækstkurver, der i disse år tegnes på børnene i hele den vestlige verden. BMI stiger og stiger – næsten som et tidevand...

Jamen betyder det så meget? og hvordan kan det iøvrigt være, at det er ved at udvikle sig i den retning?

Til det første spørgsmål – **om betydningen – kan der svares klart ja!** Det er en tikkende bombe under befolkningens sundhedstilstand med truende skyer, der varsler tidligt indsættende dårlig livskvalitet, sygelighed og død.

**Om årsagerne** bliver det straks vanskeligere at komme med en skråsikker forklaring.

Er det fordi folk er blevet dummere og mere dovne i vore dage – næppe!

Jamen er det noget, der kommer med luften? – Eller med udviklingen? – Er det måske den forkætrede drivhuseffekt, der er på spil? Er det huller i ozonlaget? Eller hvad i alverden er der på spil?

Svaret er både ja og nej!

Det er selvfølgelig ikke det stigende CO<sub>2</sub>-indhold i atmosfæren, der gør os fede, men det har alligevel noget med snakken at gøre.

Man kan jo sige, at CO<sub>2</sub>-svineriet er en slags indikator på den livsstil, som vi i de vestlige samfund har udviklet. Vi frådser i energi! – og det vel at mærke i den energi, der kommer fra jordklodens lagre. Vi laver den skam ikke selv.

Man sagde for nogle år siden, at klodens CO<sub>2</sub>-problem ville være løst, hvis man lagde låg på **USA, landet med verdens fedeste mennesker**, landet, hvor sæderne på tilskuerbænkene i sportsarenaerne og i flyene bliver gjort stedse bredere – landet, hvor kemikerne har været nødt til at opfinde "fedtfrit fedt" – for livet skal jo være fedt! Landet, der fører krige i verden dér, hvor olien helst skulle blive ved med at flyde...

Jamen er USA ikke også dér, hvor man først begyndte at løbe rundt på stierne, når man kom hjem fra arbejde?

Jo, for der er nogen, der har lugtet lunt – set skriften på væggen, - indset at det fede liv ikke altid er så fedt endda.

Der er folk, der hævder, at Beverly Hills for 20 år siden med omkringjokkende, stønnende løbere svarer til det billede, man kan se i enhver dansk provinsbys forstads kvarterer i vore dage. Der er også nogen i Danmark, der har set skriften med fedtkridtet på væggen.

Jamen hvad er det, vi har rodet os ud i? – er det ikke bare noget med at vi skal have lært at spise mere rigtigt, så er der rettet op på den skavank?

"When I read in a textbook that "obesity is due to hyperphagia" I felt that a course of logic should be compulsory for medical authors. If overeating were the sole cause of most obesity we should have to ask "why do some people not become fat when they over-eat? We should also go further back to ask "What is it that impels obese people to over-eat?" From the available evidence the reasonable conclusion is that obesity is multifactoriel. A biological (genetic) predisposition has metabolic and psychological components and is influenced by environmental factors.

Eller sagt med andre ord: Hvis det var så enkelt, ville modsvaret naturligt blive: "Hvorfor er der så ikke nogen, der har fundet på det for længst"?

Men svaret er ikke enkelt. Jeg blev i en periode mindet om det, hver gang, jeg gik ind på en af de skoler, hvor jeg arbejder som læge. Der mødte jeg en lille trind mand med sin lille trinde søn, der for nylig havde været til undersøgelse hos mig, hvor vi selvfølgelig havde drøftet drengens fedme. Og faderen sagde så disse forløsende ord, som rungede i mit baghoved, hver morgen, hvor jeg hilste venligt på tyksakkerne: "Men vi spiser en masse salat" – nej der findes ikke enkle løsninger, meget præcist beskrevet af Storm P, der lod én af sine tykke tegneseriemænd udtale: "måske man skulle købe et par gymnastiksko!"

Men når nu svaret ikke er enkelt, hvori består så det komplekse?

Dengang i halvfjerdsere var det meget politisk korrekt at sige: "Det er samfundets skyld!" – op i halvfemsere blev det så i stigende grad korrekt at sige: "Det er op til dig selv, - du har din frie vilje" – Når vi lige ser bort fra den halvdel, der udgør de uheldige asener, der "også har en snert af dårligdommen i generne".

Nogen vil sige at det "bare er udviklingen" – de lader stå til, hvis de da ikke hører til dem, der prøver at tage skeen i en anden hånd – og ender i en spiseforstyrrelse med anoreksi. De, der lader stå til, hævder – med nogen rette, at man den ene dag får det ene budskab – og den næste dag det stik modsatte. Der er også de, der lider af tendensen til "biased scanning" – de læser kun det, de vil læse, som bekræfter dem i det, de allerede gør – også selvom det er rygende forkert, f. eks var mange folk begejstrede for, at Jyllands Posten for nogle år siden skrev, at pommers frites er sundt. Det var naturligvis en – man fristes til at sige - fedende avisand.

Jeg mødte engang en mand, der under alle møder sad, fed og mægtig og suttede på sin Coca-Cola- ikke spor light. Fordi, som hans læge havde sagt: Det er det fede, man skal undgå, sukkeret kan det være lige meget med. Jeg kunne med mit amerikanske øjemål se, at det jo ikke kunne passe. Manden havde misforstået noget, men befandt sig åbenbart godt i sin pattebarnslignende tilstand, - oven i købet i egen opfattelse "lægeordineret"! Og han er desværre ikke en enlig svale. Børns og unges forbrug af Cola mm. Eksploderer i disse tider – og det er jo også blevet billigere - ! (Helt fedt mand!)

Som sagt: sandheden om befolkningens – herunder ikke mindst børnenes – stigende forekomst af overvægt og fedme er og bliver kompleks. Der er tale om et samspil mellem forskellige faktorer der både handler om livsstil og levevilkår – som for eksempel:

- social status. Alt andet lige er folk med lang uddannelse og velstand ikke så fede som uuddannede på lavindkomst eller på bistandshjælp.
- Inaktivitet. Jo mere aktiv, du er mens du vokser op, jo mindre fed vil du være og blive senere i livet. Det er faktisk relativt NY VIDEN! (Tidligere sagde man blot: det vokser børnene sig fra, men den går ikke længere) Mit slagord er blevet: Fjernsyn (og alle andre skærme) Feder Forever!!!
- Couchøsebørn – eller curling-børn, der transporteres rundt til alt, hvad de skal til af "sunde aktiviteter" – bl a. i skole. Forældrenes begrundelse er så, at de ellers vil være i højrisiko for at blive kørt ned på vej til skole.
- Så kan forældrene herefter finde på at klage over, at der er for få idrætstimer og at børnene kommer for lidt ud.

Men hvad gør de selv, og hvad gør lærerne for den sags skyld – eller pædagogerne eller dagplejerne?

Jeg sad engang og betragtede en skolebegynders vægtudvikling på vægdkurven i førskoleforløbet og undrede mig over, at der var et vældigt knæk opad omkring 2-års alderen efterfulgt af en knæk nedad igen i 4-års alderen. Det viste sig ved udspørgen, at barnet havde været i en vældig, vældig hygge-nygge dagpleje fra 2 – 4 års alderen, hvor dagplejemoderen rigtig havde bagt kager osv. Fra 4-års alderen var barnet kommet i børnehave, hvor vægten så havde "normaliseret" sig. Vores umiddelbare konklusion var jo den, at her var der ikke sket noget, barnet havde ikke taget skade af at hygge med den dagplejemor. Men hvad nu, hvis barnet havde været et af dem, der ikke havde valgt sine forældre med "omhu", som man siger inden for socialmedicinen, - hvad nu, hvis der havde siddet nogle irriterende gener med disposition for fedme – og hvad nu, hvis hjemmet var præget af inaktivitet med hygge-nygge foran flimmeren. Så kunne det have været en katastrofe for det pågældende barn. Det ville så typisk være et barn, der kommer til undersøgelse ved skolestarten med en del opsparet fedt i bagagen allerede.

Og hvad betyder så lidt fedt? Vil nogen skeptikere spørge. Er det ikke bare lidt ekstra polster, der gør, at man ikke slår sig så hårdt, når man falder eller at man har lettere ved at holde varmen?

Desværre nej, - så enkelt er det ikke.

Forskerne er gennem de seneste år blevet opmærksomme på, at fedtvæv producerer hormoner en masse! Hormoner, der griber ind i vores insulinregulation, vores blodtryksregulation, vores appetitregulation – ja sågar ind i balancen mellem vores kønshormoner. Vi bærer altså ikke bare rundt på en stødpude, nej, vi bærer rundt på en kemisk fabrik, der producerer kemiske våben – mod os selv!

Så der er altså meget mere på spil end de to nedenstående citater lader ane!

6 årig pige ved fødslen 4250 g/54 cm. 4. af 4, mor hjemmegående, far selvstændig slagter. Højde 121, vægt 27 kg. Karakteriseres som somatisk rask, alderssvarende udviklet, motorisk meget præget af adipositas. Bliver drillet af kammerater, vil derfor helst være hjemme.

6 årig dreng, ved fødslen 3500 g/50 cm. Ingen aktuelle eller tidligere sygdomme. Enebarn med enlig mor, som er arbejdsløs. Hører ikke efter og stjæler lidt, men er i øvrigt god til at holde orden på værelset og hjælpe til. Synes selv, at være god til at tegne og lege. 130 cm høj vejer 32 kg. Karakteriseres som overvægtig glad dreng, glad og åben, god trivsel. Haft tendens til ufrivillig vandladning – aftaget efter start i børnehaveklasse. Problem i forhold til biologisk far.

Læg lige mærke til, at begyndende fedme i barndommen skal få alarmklokkerne til at blinke! Men når man taler med forældrene om det, har de ikke altid set skriften på væggen. Deres kommentarer er som regel sådanne som: "vores læge er opmærksom på det" – eller "det er kommet her i ferien, hvor vi har hygget os noget mere" – eller "Vi er gået i gang med en slankekur, og Oskar har allerede tabt 3 kg" – eller som sagt: "vi spiser en masse salat".  
- Al erfaring siger mig desværre, at ingenting af det passer eller virker!  
- Er det så deres egen skyld – eller er det samfundets? Både og – vil jeg mene.

Men hvad nu, hvis forældrene, der sender barnet i institution eller dagpleje godt vil begrænse barnets inaktivitet, f. eks. ved at lade barnet gå med en af forældrene hen til dagplejen. Det ville jo være det ideelle. Så ville barnet vænne sig til at færdes rundt på egne ben. De iagttagelser, som barnet kunne gøre sammen med den voksne på vejen, kunne senere komme barnet til gode i dets kognitive udvikling. Det ville måske få det lettere ved at lege og lære. Kunne institutionerne f. eks. oprette en "erfaringsvæg", hvor oplevelser til og fra under gang eller cykling kunne beskrives?

Men nej! – det er jo en ren utopi! – Dagplejen ligger jo alt for langt borte til at det kan nås, når far eller mor skal nå at komme på job – måske i en helt anden by. Måske er der tillige et

andet barn, der lige skal losses af på skolen på vejen.

Ja, ren utopi – og selvfølgelig helt i tråd med udviklingen, vi skal bruge masser af energi – det er bare ikke vores egen, det er noget vi har lånt af jordens ressourcer, for at vi i udviklingens hellige navn kan komme til et fjernt liggende arbejde fra en fjernt liggende dagpleje og skole, således at vi på vejen hjem kan handle ind i et fjerntliggende indkøbscenter. Jo, det koster energi – bare ikke din og min, men jordens! Men jo mere energi, du bruger på den måde, jo mere taber dit barn højde på sin udvikling – det bliver for gumpetungt.

Uden at fremhæve mig selv som nogen engel, vil jeg dog lige fortælle, hvorledes en strabadsetur hjem fra børnehaven kan blive en uforglemmelig oplevelse. Jeg tror, at den gamle bil var til reparation og jeg kom med bus, skulle hente mine tvillinger i børnehaven en snevejrsdag, hvor det så småt var ved at blive mørkt. Vi havde vel ca. 3 km hjem. Ingen ville have gøet ad os, hvis vi havde bestilt en taxa. Trætte var vi jo alle tre. Men så solgte jeg idéen om, at vi skulle på "Nordpolsekspedition". Vi startede ud med at én blev trukket på slæden på skift, - så var vi 2 til at skubbe og trække. Vi havde det herligt og kom friske og – mentalt – udhvilede hjem til aftensmaden.

Børn har det som regel herligt, hvis de voksne har det godt. Derfor kan det godt bekymre mig, at jeg rundt på lærerværelserne fornemmer, at det at skulle ud i frikvarteret som gårdvagt af mange lærere opfattes som et af de mere lusede jobs i skolen. Der findes sikkert også pædagoger, der er mest til indesysler. I stedet for at herse med børnene skulle man måske sende de voksne på "Nordpolsekspeditioner" – hvis man med sit kropssprog signalerer, at man egentlig heller ikke selv synes, det er særlig rart at komme ud, aflæser børnene det lynhurtigt.

Med hensyn til at være ude eller inde i frikvartererne er der hen over et par generation sket et kulturskred af dimensioner.

Da jeg gik i folkeskole i 50-erne var straffen for at være fræk over for læreren, at man som enkeltperson – eller hvis det var særlig slemt – hele klassen - skulle blive inde i frikvarteret. Nu er straffen for uvorenhed i folkeskolen den stik modsatte. Det er blevet en straf at komme ud at bevæge sig.

Det er selvfølgelig ikke alle, der har det sådan. Der er da heldigvis nogle kække fodbold drenge og piger for den sags skyld, der nyder at komme ud at røre sig, men hvis man, som Wedderkopp i Odense har vist, sætter pulsmålere på børn i dagens dagligdag i skolen, så er det kun ganske få minutter pr. dag, at børnene får en puls, der kommer op på maksimal ydeevne altså ca. 190 slag pr minut – resten af tiden er der dræbende ro på kurven.

Ku´ man lege med pulsen, når man leger i børnehaven ?

Spørger man unge i 9. klasse, om de dyrker motion, der gør dem forpustede og svedige, viser det sig, at der er en andel på ca. 20 % der dyrker hård motion – og denne andel ser ikke ud til at ændre sig hen over årene, men hvis vi ser på andelen af de, der bare dyrker en smule motion, så er selv deltagelsen i denne – mere moderate fysiske udfoldelse med faldende andel af unge i disse år. Vi har vist det i Århus, hvor vi undersøger forskellige sundhedstrends blandt 9. klasseeleverne. Disse undersøgelser bekræftes også af Wedderkopp, der finder, at der er en andel af unge mennesker, der har en vældig god kondition, hvorimod det ser ud til, at de svagere bliver endnu svagere.

En del børn og unges kondition svarer i disse år til den kondition, man finder hos blinde børn!

Noget af forklaringen er altså, at det er "samfundets skyld" – både på det organisatoriske og på det strukturelle område.

På det organisatoriske område kan vi – hvis vi indtænker barnet i dobbelt-

socialiseringsmodellen selvfølgelig gøre en del.

Vi kan organisere skolen, således, at børnene får 1 times idræt daglig (måske skulle der så efterfølgende bruges mindre energi til at få dem ned fra gardinerne!)

Selv går jeg ud i alle mine børnehaveklasse og får børnene til at hoppe rundt – mens de råber – på hjertets vegne: JUHU – JUHU! (En pige i 9. klasse fortalte, at hun i flere år havde haft dårlig samvittighed, når hun lagde sig på sofaen foran fjernsynet, så der skal være hold i det, vi går rundt og siger!)

Vi kan arrangere os med guider, der følger gående børn i skole.

Vi kan gøre det attraktivt at komme ud i frikvartererne.

På det samfundsstrukturelle område kan det være svært at gribe ind.

Visse områder henhører jo til virksomhedernes frie ret til at indrette sig, som de ønsker – altså, hvad der giver mest i kassen.

Det bliver f. eks. svært at ændre på butiksstrukturen – verden bliver i stigende grad indrettet på bilens præmisser. Udviklingen – siger man, men hvem skaber den? – og den kræver i hvert fald brændstof – bare ikke vores!

Det bliver også svært at ændre på boligstrukturen, og der bliver større og større afstand mellem hjem og arbejde.

Beskæftigelsesministeren pønser på at sætte grænsen op til 4 timers daglig transporttid for folk, i forbindelse med en stramning af rådighedsreglerne for ledige. – Det siger sig selv, at der så ikke bliver tid til at gå og hyggesnakke med lille Ole, når han skal i skole...

Der bliver måske heller ikke megen tid til at følge ham til fodbold henne i klubben om eftermiddagen...

For vores surt tjente penge kan vi da så købe lidt "plaster på såret" – en computer med spil i. Vi kan så, hvis vi er rigtig snedige, dyrke nogle computerspil, der kræver fysisk aktivitet. Det kan vi for resten også i institutionerne!

Vi kan oprette flere skovbørnehaver og idrætsbørnehaver.

Vi kan lave flere stisystemer, der adskiller blød og hård trafik – også væk med EU-knallerten fra fredelige cykelstier!

Vi kan lave skov-genopretning og udvikle naturparker, så de animerer folk til at komme ud at bevæge sig.

Vi kan modvirke den tiltagende tivolisering, som i den sammenhæng er et surrogat.

Som sagt: livet bliver mere og mere fedt for vores børn årsagerne hertil er ikke enkle, og løsningerne på problemet er heller ikke så ensporede som for eksempel ved kirurgiske indgreb at foretage sammensyninger eller andre finurligheder, der gør, at vi kan æde videre som om ingenting var hændt.

Vi skulle nødt alle sammen ende dér! Det er stadig bedre at forebygge end at behandle – men det er forbandet svært, og det kræver en indsats af os alle.

Af Ung-og børnelæge Peter Eie Christensen