

*-vi er til for dig*

Hvad skal jeg huske?

Enheden for Børn og Unge med Overvægt

Kære familie

Formålet med denne pjece er at hjælpe jer med at huske anbefalinger om mad og motion, så I kommer godt i gang med livsstilsændringerne. Den er samtidig en oversigt over de forskellige undersøgelser, I er blevet præsenteret for.

I har nu været til en forundersøgelse og samtale hos en læge eller en sygeplejerske. Her har I fået udarbejdet en behandlingsplan med aftaler om bl.a. mad og motion, og I er blevet informeret om en del undersøgelser.

Ved næste besøg møder I vores diætist og modtager yderligere diætvejledning der.

Måltider

Det er vigtigt, at du ikke er sulten i løbet af dagen, men at du føler dig mæt. En god mæthedsfølelse over hele dagen er med til at forhindre, at du overspiser til måltiderne, og det giver dig mindre lyst til søde sager og søde drikkevarer. Du skal fremadrettet spise 4 måltider hver dag: morgenmad, frokost, eftermiddagsmad og aftensmad. Det er vigtigt, at du til hvert måltid bliver mest muligt mæt, i længst mulig tid for færrest muligt kalorier.

Morgenmad

Her er nogle muligheder for en god og sund start på dagen:

- Havregrød eller øllebrød med max. 1 tsk. sukker eller kanel
 - Rugfrø, havrefrø eller minifrø
 - Havregryn med max. 1 tsk. sukker
 - Rugbrød (evt. ristet) med 1 skive magert pålæg, 1 tsk. marmelade eller 1 skive mager ost med højst 13 g fedt pr. 100 g
- Brug skummetmælk eller minimælk til din morgenmad. En 0,5% A38 eller yoghurt neutral er også en mulighed

Der skal en omsorgsfuld og grundig behandling med livslangt perspektiv til for at opnå resultater, som varer resten af livet.

Frokost

- Rugbrød med magert pålæg
 - Grøntsager, evt. udskåret
 - Frugt, evt. udskåret
 - Undgå at bruge smør på brødet.
- Alternativt kan du bruge skrabt minarine.

Ved pålæg er det vigtigt at kigge på fedtprocenten. Kødpålæg må højst indeholde 9 g fedt pr. 100 g. Du kan f.eks. vælge kylling, kalkun, roastbeef, filet, hamburgerryg, skinke eller kamsteg. Ved fiskepålæg er der ingen begrænsning på fedtprocenten, vælg dog fiskepålæg uden panering og dressing, fx. tun, torskerogn eller makrel.

Dog højst en 1 dåse tun om ugen til børn mellem 3-14 år, og ingen dåsetun til børn under 3 år.

Alt grøntsagspålæg kan bruges, dog må du højst anvende ½ avocado hver anden dag grundet det høje indhold af fedt. Der er dog tale om sunde fedtstoffer og avocado er derfor sundt at spise - men i begrænset mængde. Vælg gerne en ½ skive rugbrød med fiskepålæg og en ½ skive med grøntsagspålæg.

Mellemmåltid

Det er vigtigt med mellemmåltider, for at opnå en fornemmelse af mæthed over hele dagen og for at undgå overspisning til aftensmaden. Ved eftermiddagsmad er det ikke nok med frugt eller grøntsager. Du kan også tilføje et mellemmåltid om formiddagen hvis du er sulten.

- ½ -2 stk. rugbrød med magert pålæg.
- Rugfrø eller havregryn.
- Grøntsager.
- Frugt; du bør højst spise 1-2 stk. frugt ialt om dagen, afhængig af alder.

Aftensmad

Portionsanret maden i køkkenet. Spis 1 portion fordelt som vist på T-tallerkenmodellen. Er du mere sulten efter 1. portion så vent mindst 20 min., inden du tager 2. portion. På den måde

bliver du mindre fristet til at spise 2 portioner.

- På halvdelen af tallerkenen skal der være grøntsager - kan være rå, kogte, stegte eller bagte. Spis gerne mange forskellige grøntsager, både friske, frosne og tilberedte.
- 1/4 af tallerkenen skal indeholde kartofler, fuldkornspasta, brune ris eller rugbrød. Vælg kartofler ca. 4 gange om ugen.
- 1/4 af tallerkenen skal indeholde fjerkræ, fisk, kød eller bælgrugter. Brug magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g. Skær synligt fedt af hele stykker kød inden servering.
- Sovs og dressing: Brug højst 2 spsk. mager sovs eller dressing med højst 5 g fedt pr. 100 g.
- Fastfood: Max. 1 gang om måneden



Kilde: Astrup A, m.fl. Verdens bedste kur, 2012.

Drikkevarer

Vand og te uden sukker. Du må godt drikke dansk vand uden smag eller med citrus, men drik hovedsageligt almindelig postevand. Vær opmærksom på at nogle vand med smag indeholder sødemiddel og svarer derfor til en sodavand. Undgå også produkter med high fructose corn syrup.

Mælkeprodukter:

Du skal have ¼-½ liter mager mælk eller mælkeprodukt om dagen. Vælg mælkeprodukt med højst 0,5 g fedt pr. 100 g. (skummet-, mini-, kærnemælk eller neutral yoghurt/A38).

Slik, is, chips, kage, chokolade og søde drikkevarer

Det er ikke forbudt med søde sager eller drikkevarer, men man skal være opmærksom på mængden. En gang om ugen er der plads til søde sager som slik, chokolade, is, kage eller søde drikke som f.eks. saftvand, sodavand, is-the eller juice. Du kan vælge to ting fra det råderumsbillede, som din behandler har udleveret til dig.

Motion

Det er vigtigt, at du er aktiv mindst 1 time om dagen f.eks. ved at cykle til/ fra skole, lege på legepladsen i børnehaven, i skolen og hjemme. Desuden anbefaler vi, at du går til en holdsport mindst 2 timer om ugen.

Siddende aktiviteter

Det er vigtigt, at du begrænser dit skærmforbrug. Brug derfor ikke mere end 2 timer sammenlagt foran fjernsynet, computeren eller PlayStation/Wii/ tablet/iPad. Se først skærm efter kl. 17. Spis eller drik ikke når du sidder ved en skærm.

Undersøgelser i forbindelse med forundersøgelsen

Undersøgelserne vil blive brugt i behandlingen, og vi spørger desuden, om vi må bruge dem til forskning i overvægt.

DEXA-scanning

Alle, som følges i Enheden Børn og Unge med Overvægt, får foretaget en DEXA-scanning i forbindelse med deres forundersøgelse, og scanningen gentages en gang årligt.

Undersøgelsen bidrager med vigtige oplysninger om fedt-, muskel- og knoglemasse.

Scanningen foregår ved, at man ligger på et leje i ca. 15 minutter, imens en scanner kører hen over kroppen. Den røntgenstråle som scanneren måler med er lille og ufarlig, og scanningen er ikke ubehagelig. Man skal blot kunne ligge stille.

Scanningen foregår på Holbæk Sygehus.

Svaret på scanningen bliver sendt til Børneambulatoriet, Enheden for Børn og Unge med Overvægt. I vil få svar i forbindelse med jeres senere ambulante kontroller.

Blodprøver

Du har i forbindelse med indlæggelsen fået taget blodprøver. Har du ikke fået taget prøverne endnu så husk, du skal være fastende. Du må derfor, hverken spise eller drikke efter kl. 22 aftenen før du skal have taget blodprøver (et halvt glas vand er dog tilladt). Ved behov kan der forud for blodprøverne påsættes EMLA, som er et lokalbedøvende plaster, så det ikke gør ondt at blive stukket.

Hvis dine blodprøver er, som de skal være, bliver der ikke tilsendt svar.

Afbud / Udeblivelser

Det er vigtigt, at man som familie følger den planlagte behandling. Af hensyn til dels børn og unge på vores venteliste og dels hensyn til børneafdelingens drift ser vi os nødsaget til at holde en konsekvent linje i forbindelse med gentagne udeblivelser og afbud. Ved gentagne udeblivelser vil man blive afsluttet. Afbud i sidste øjeblik, mindre end en uge før, accepteres kun ved akut sygdom - og ved gentagende afbud vil man ligeledes blive afsluttet.

Noter _____

Holbæk Sygehus
Børne- og Ungeafdelingen
Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk
Tlf. 59 48 42 00