
Overvekt – et dilemma for skolehelsetjenesten

AKTUELT

INGRID M. HØIE

Email: ingrid.hoie@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Skolehelsetjenesten har liten mulighet til å hjelpe barn og unge som veier for mye, men som ennå ikke har rukket å få helseskadelig fedme, mener skolelege.

Walborg Sandvik har lang erfaring fra skolehelsetjenesten og har de siste sju årene hatt skolelegeansvar for ca. 1 000 barn i Oslo. Hun ser at det er flere overvektige barn enn før og at flere er overvektige tidligere enn før.

– Overvekt hos barn er et problem. De barna som har helseskadelig overvekt, kan nok skolehelsetjenesten klare å hente inn. Da er det vanskeligere å gjøre noe for mellomgruppen, de som har BMI på 25–26. Men man må også ta seg i akt for å stigmatisere barn som pasienter bare fordi de er litt lubne, sier hun.

– Hva opplever du som vanskelig i møte med overvektige barn?

– Dette er vanskelig fordi man ikke kan gå på barnet som ansvarlig. Ansvaret ligger hos foreldrene. Skolehelsetjenesten kan iverksette utredning for allergi, astma, for hormonelle indremedisinske tilstander. Vi kan henvise til annenlinjetjenesten, og vi kan innkalle foreldre og snakke med dem. Men problemene oppstår ved oppfølging og gjennomføring av tiltak. Mange foreldre ser ikke barnets vekt som et problem og møter tiltak med motstand. For de yngste barna er overvekten kanskje et resultat av overdreven omsorg eller av at foreldrene ikke er grensesettende nok. Overvekt er ofte familiært. Hvis man skal gjennomføre tiltak med barnet for å normalisere vekten, må vi forstyrre hele familiemønsteret, sier Sandvik.

Det er heller ikke uproblematisk at skolen gjør noe aktivt i forhold til det enkelte barn. – Hvis skolen går inn med tiltak som kan føres tilbake til det at barnet er for tykt, kan det være sosialt stigmatiserende, og det er ikke riktig, fortsetter hun.

Walborg Sandvik tror gruppetiltak i form av lystbetont lek og fysisk aktivitet og ordninger med mer frukt og grønnsaker i skolen, er veier å gå for barn som bare er litt overvektige.

fakta

– Kroppsmasseindeks (body mass index, BMI) = personens vekt (i kg) dividert på kvadratet av høyden (i meter).

Verdens helseorganisasjon har utarbeidet en klassifikasjon av BMI som først og fremst baserer seg på samvariasjon mellom vekt og død. BMI < 18,5 defineres som undervekt. Normalområdet er satt til 18,5–24,9. BMI ≥ 25 er overvekt, med økt risiko for sykelighet. BMI ≥ 30 er definert som fedme.

Publisert: 10. oktober 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. mars 2026.