



# Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA  
**Forskning**

## Indhold

- National Udviklingscenter mod Overvægt
- Svær overvægt håndtering og etik
- Forskning i Madmisbrug
- Nyt gen viser risiko for overvægt
- Tøj til overvægtige børn
- Vurdering af overvægtiges kondition
- Boganmeldelse
- Opskrifter

# Nationalt Udviklingscenter



Af **Nina Frahm, Formand** og **Regitze Siggaard, Næstformand,**

Det er med stor glæde Adipositasforeningen nu kan præsentere National Udviklingscenter mod Overvægt – kaldet NUMO. Centret har været længe undervejs i tanker og overvejelser hos mange af os, for til sidst at blive sat på tegnebordet af Adam Holst, direktør Adam Holst /APS. og Regitze Siggaard, næstformand i Adipositasforeningen. Dette samarbejde endte op i et partnerskab mellem Adipositasforeningen, Adam Holst APS, Institut for Human Ernæring og Gerlev Idrætshøjskole hvor uddannelsescenteret er etableret. Det er målet at det Nationale Udviklingscenter mod Overvægt udvikler sig til nationalt videns- og formidlingscenter for overvægt for voksne på længere sigt. NUMO vil som sin første opgave stå for afvikling og drift af den nye Vægtstoprådgiver uddannelse.

## Vægtstoprådgiver uddannelsen

Der er tale om et helt unikt nyt uddannelseskoncept og er den for tiden nyeste evidensbaserede viden om både fysiske, psykiske og sociale dimensioner omkring behandling af overvægt. Der er anerkendte og nye teorier og grundprincipper for at sikre deltagerne en konstruktiv dialog og rådgivning af overvægtige borgere. Der er viden om den mest hensigtsmæssige brug af internetbaserede værktøjer og ikke mindst deltagerens forudsætninger og behov for at varetage opgaverne som

vægtstoprådgiver samt at deltagerne skaber netværk på tværs af specialistaniveau.

## Mål og metode

Uddannelsen giver deltagerne et solidt tværfagligt grundlag til at kommunikere med borgere og patienter om overvægt ved at give:

- \* deltagerne kompetencer til individuel vejledning indenfor forskellige målgrupper f.eks.; overvægtige voksne udenfor arbejdsmarkedet, særligt udsatte faggrupper, voksne med anden etnisk baggrund samt svært overvægtige gravide og nybagte mødre.
- \* deltagerne konkrete værktøjer til at planlægge og afvikle gruppe baserede væggtabsforløb/ kurser samt redskaber til at igangsætte og følge op på netværk og selvhjælpsgrupper indenfor de forskellige målgrupper.
- \* deltagerne træning i afvikling af motiverende møder og oplæg for andre interessenter og Faggrupper.
- \* deltagerne indsigt i mulighederne for lokalt at arbejde med vægtstop.
- \* deltagerne får kendskab til metoder til at skabe netværk og selvhjælpsgrupper
- \* deltagerne opnår færdigheder til individuel coaching af særlige målgrupper
- \* deltagerne motiveres til fortsat at kvalitetssikre deres arbejde som vægtstoprådgiver
- \* deltagerne får viden om tværfagligt samarbejde i relation til overvægt
- \* der udvikles ny viden og læring mellem eksperter, undervisere og rådgivere

## Kvalitetssikret uddannelse

Det Nationale Udviklingscenter mod Overvægt har valgt en model til udvikling af uddannelsen, hvor vi anvender et ekspertpanel, der bidrager med at udvikle og kvalitetssikre uddannelsen. Ekspertpanelet vil

også uddanne de undervisere som skal afvikle vægtstoprådgiver uddannelsen. Desuden vil nogle fra ekspertpanelet ligeledes indgå i undervisningen af deltagerne på kurserne.

Denne model er valgt, idet der ikke i dag eksisterer en tilsvarende uddannelse i Danmark, og fordi det er afgørende, at den nyeste viden og erfaringerne på området bliver inddraget.

## Ekspertisen bag Vægtstoprådgiveruddannelsen

Uddannelsen er baseret på højt faglig grundlag på både akademisk og praktisk niveau. Med bl.a. omfattende kendskab til rygestopinstruktøruddannelsens fordele og udfordringer. Der er ligeledes stor erfaring med samarbejde på tværs af kommuner og regioner, fag og sektorer og udvikling af uddannelsesforløb med inddragelse af interaktiv kommunikation til mange målgrupper med forskellige funktioner og uddannelsesmæssig baggrund.

## Ekspertpanelet ser således ud:

**Adam Holst**, direktør Adam Holst Kbh. Aps. Bidrager med viden om sundhedsfremme i kommuner, rygestopinstruktøruddannelsen, ideudvikling og opbygning af netværk og projektstyring. Projektleder for Vægtstoprådgiver uddannelsen. Sikrer koordinering af hele projektet. Er ansvarlig overfor Sundhedsstyrelsen i forhold til deadlines og leverancer.

**Regitze Siggaard**, Næstformand, Adipositasforeningen. Bidrager med viden om overvægt, interaktive læring og brugen af kommunikationsplatforme, netværk dannelse og interaktive mødeformer samt projektledelse. Ansvarlig for opbygning af hjemmeside og organisering bag NUMO.



## Adipositasforeningen

Nyhedsbrev nr. 2 - 2008

Info@adipositasforeningen.dk

www.adipositasforeningen.dk

### Redaktionen:

Louise Nielsen, tlf. 22715948, lousien66@yahoo.dk  
Nina Frahm, tlf. 30227848, Nina@adipositasforeningen.dk  
Stine Rodenberg, tlf. 22111547, stine\_rodenberg@hotmail.com

### Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Redaktionen, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby.  
Eller som mail til info@adipositasforeningen.dk

### Deadline

Februar/maj/august/november 2009

### Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

Annoncer i bladet er ikke nødvendigvis et udtryk for Adipositasforeningens holdning.

Redaktion



# Center mod Overvægt – NUMO

**Finn Berggren**, forstander, Gerlev Idræts-højskole. Bidrager med viden om fysisk aktivitet og sundhedsfremme samt opbygning og drift af uddannelsesforløb. Varetager administration af undervisere og deltagere på de enkelte kurser. Økonomiansvarlig i forhold til Sundhedsstyrelsen. Gerlev Idræts-højskole bidrager med faciliteter.

**Hanne Jensen**, cand.psych, Ph.D-stud., Rigshospitalet. Bidrager med psykologisk indsigt i overvægt. Har arbejdet med livsstilssamtaler, familiebehandling af overvægt, kortlægning af sårbarhedsfaktorer, mænd og overvægt og aktuelt forsker i ældre og overvægt. Desuden særlig viden om mænd og sundhed og samtaleteknik. Bidrager med materiale og øvelser til uddannelsen i forhold til de psykologiske dimensioner og samtaleteknikker mv. Underviser på uddannelsen

**Annette Due**, Post doc, Ph.D, Institut for Human Ernæring. Bidrager med viden om behandlingsmetoder og forskningsresultater omkring overvægt samt praktisk erfaring om vejledning af overvægtige i udsatte grupper. Har undervist i kostens betydning for vægttab, vedligeholdelse af vægttab og livsstilssygdomme på daghøjskoler, bachelor- og kandidatniveau. Underviser på Vægtstoprådgiver uddannelsen.

**Nina Frahm**, Adipositasforeningen, socialrådgiver og parterapeut. Arbejder med undervisning af vejledere på projekter for overvægtige børn og deres familier. Bidrager med viden og erfaringer med at arbejde med overvægtige udenfor arbejdsmarkedet og fra udsatte arbejdspladser. Har mange års viden omkring behandlingsformer og støttefunktioner for overvægtige i Danmark. Bidrager med materiale, øvelser og cases og er underviser på Vægtstoprådgiver uddannelsen.

**Anna Mygind**, cand. scient. i folkesundhedsvidenskab, sundhedskonsulent i Københavns Kommune. Har bl.a. udarbejdet publikationer om emnerne for Sundhedsstyrelsen og Folkesundhed København.

Arbejder med undervisning for studerende og er oplægsholder for sundhedsprofessionelle. Bidraget med viden om etniske minoriteters sundhed, kost og fysisk aktivitet.

**Ingela Melin**, prof. ved Overviktenheten v Karolinske Sygehus. Bidrager med viden og erfaringer for opbygning og afvikling af kurser for sundhedsprofessionelle i forhold til adfærdændringer og overvægt samt udvikling af kurser til borgere.

**Jesper Staack Krab**, direktør, cand.psych., Staack Commitment. Bidrager med viden om læring og coaching og særligt med fokus på opbygning og udvikling af interaktiv kommunikation og produktion af internetbaserede værktøjer. Ansvarlig for levering af e-læring og community – indhold og teknologi.

**Thomas Meinert Larsen**, Adjunkt, Ph.D, Faggruppeleder for forskningsgruppen for fedme- og appetitregulering, Institut for Human Ernæring. Medlem af bestyrelsen for Dansk Selskab for Adipositasforskning. Bidrager med viden om behandlingsmetoder og forskningsresultater omkring de fysiologiske faktorer og overvægt

Uddannelsen gennemføres i forløb af 3+2+1 dages internat med mellemliggende interaktiv træning og supervision.

## Ekspertviden inddrages fra de overvægtige

NUMO samler de førende eksperter på området og som noget helt enestående inddrages viden og erfaringer fra de overvægtige selv! Sammen vil vi vise en ny, helhedsorienteret og individuel vej til at fremme varigt vægttab hos svært overvægtige.

Det sværeste er ikke at tabe sig, men derimod at holde vægttabet og holde vægten nede. Det er ikke nok at fokusere på, hvad folk bør spise og hvor meget de skal bevæge sig. Det er lige så vigtigt med fokus på, hvordan man omsætter de gode intentioner til praksis i en travl hverdag. Det er nogle af tankerne bag det nye center.

## Vægtstoprådgivere

De nye vægtstoprådgivere vil blive uddannet i begge tilgange (hvad og hvordan) til overvægt med henblik på at bruge det i deres daglige arbejde i kommunerne og regionerne, hvor de i forvejen er i kontakt med de overvægtige borgere. Idéen med uddannelsen er at gøre vægtstoprådgivning til en integreret del af den kontakt, der i forvejen er mellem borgere og forskellige sundhedsprofessionelle faggrupper – f.eks. jordemødre, sundhedsplejersker, medarbejdere fra kommunale sundhedscentre, integrationskonsulenter, praksissygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgivere og forebyggelseskonsulenter.

I første omgang har NUMO fået til opgave at uddanne ikke mindre end 152 ansatte i kommuner og regioner samt på arbejdspladser i 2009, men der vil være brug for mange flere.

Uddannelsen er bygget op på en helt ny måde, hvor kursisterne både deltager på traditionelle kurser – men i lige så høj grad skal bruge nettet og den daglige praksis til at få indarbejdet deres egne skridt til god rådgivning. Samtidig er uddannelsen i høj grad deltagerstyret og rådgiveren kommer til at arbejde meget med deres kompetencer på forskellige niveauer. Uddannelsen er bygget op om et forløb på i alt 3 måneder.

læs mere på [www.numo.nu](http://www.numo.nu)

# www.numo.nu



# Projekt "Svær overvægt – håndtering og etik"



Forfattere til artiklen Gitte Bøgedal og Lene Plambech.

Mange svært overvægtige mennesker kommer i kontakt med sundhedsvæsenet. Det gør de fleste på et tidspunkt i deres liv, men for den svært overvægtige er sandsynligheden større, da deres overvægt medfører risiko for udvikling af en række følgesygdomme(1) som kræver professionelle råd, vejledning og behandling.

I Danmark er ca. 40 % af den voksne befolkning overvægtig, heraf er ca. 11,4 % svært overvægtige (2). De sidste 10 – 20 år er antallet af svært overvægtige danskere steget med mindst 100.000 (3).

Derfor møder sundhedsprofessionelle hyppigere svært overvægtige borgere / patienter i deres arbejde nu end tidligere. Fra begge sider – såvel fra den svært overvægtige, som fra den sundhedsprofessionelle – kan der berettes om uheldige, krænkende og frustrerende situationer. Sundhedsprofessionelle kan berette om situationer, hvor de simpelthen ikke vidste, hvad de skulle stille op. Hvor der manglede hjælpemidler, hvor de ikke vidste hvilken teknik de kunne anvende til en forflytning – og hvor det i det hele taget var svært, eller ligefrem ikke muligt, at fremskaffe de nødvendige hjælpemidler. Andre sundhedsprofessionelle giver udtryk for holdninger i forhold til svært overvægtige som, at 'de må da bare tage sig sammen', eller 'det er jo deres egen skyld'. For de overvægtiges side kan der berettes om ydmygende og krænkende situationer, hvor der ikke har været en passende stol at sidde i, hvor der ikke har været hospitalstøj at få eller hvor

der er faldet sårende eller uheldige bemærkninger fra personalets side.

Der er således et stort behov for bl.a. uddannelse af personalet i sundhedssektoren. Både i forhold til det rent tekniske i forflytnings- og håndteringssituationer, men også i den etiske tilgang til svært overvægtige borgere / patienter.

Derfor igangsætter Stevns Kommune og Faxe Kommune i samarbejde med konsulentfirmaet Plambech & Bøgedal ([www.plambechogbogedal.dk](http://www.plambechogbogedal.dk)) et projekt, som skal munde ud i en undervisningsbog samt DVD om 'svær overvægt – håndtering og etik'. Projektet er støttet af Forebyggelsesfonden. Adipositasforeningen ved formand Nina Frahm er repræsenteret i projektets styregruppe. Herigennem kan Adipositasforeningen bidrage med erfaringer og synspunkter. Mange svært overvægtige mennesker kommer i kontakt med sundhedsvæsenet. Det gør de fleste på et tidspunkt i deres liv, men for den svært overvægtige er sandsynligheden større, da deres overvægt medfører risiko for udvikling af en række følgesygdomme(1) som kræver professionelle råd, vejledning og behandling.

I Danmark er ca. 40 % af den voksne befolkning overvægtig, heraf er ca. 11,4 % svært overvægtige (2). De sidste 10 – 20 år er antallet af svært overvægtige danskere steget med mindst 100.000 (3). Derfor møder sundhedsprofessionelle hyppigere svært overvægtige borgere / patienter i deres arbejde nu end tidligere. Fra begge sider – såvel fra den svært overvægtige, som fra den sundhedsprofessionelle – kan der berettes om uheldige, krænkende og frustrerende situationer. Sundhedsprofessionelle kan berette om situationer, hvor de simpelthen ikke vidste, hvad de skulle stille op.

Hvor der manglede hjælpemidler, hvor de ikke vidste hvilken teknik de kunne anvende til en forflytning – og hvor det i det hele taget var svært, eller ligefrem ikke muligt, at fremskaffe de nødvendige hjælpemidler. Andre sundhedsprofessionelle giver udtryk for holdninger i for-

hold til svært overvægtige som, at 'de må da bare tage sig sammen', eller 'det er jo deres egen skyld'. For de overvægtiges side kan der berettes om ydmygende og krænkende situationer, hvor der ikke har været en passende stol at sidde i, hvor der ikke har været hospitalstøj at få eller hvor der er faldet sårende eller uheldige bemærkninger fra personalets side.

Der er således et stort behov for bl.a. uddannelse af personalet i sundhedssektoren. Både i forhold til det rent tekniske i forflytnings- og håndteringssituationer, men også i den etiske tilgang til svært overvægtige borgere / patienter.

Derfor igangsætter Stevns Kommune og Faxe Kommune i samarbejde med konsulentfirmaet Plambech & Bøgedal ([www.plambechogbogedal.dk](http://www.plambechogbogedal.dk)) et projekt, som skal munde ud i en undervisningsbog samt DVD om 'svær overvægt – håndtering og etik'. Projektet er støttet af Forebyggelsesfonden. Adipositasforeningen ved formand Nina Frahm er repræsenteret i projektets styregruppe. Herigennem kan Adipositasforeningen bidrage med erfaringer og synspunkter og dermed styrke bogens faglige indhold.

Projektet er startet 1. august 2008 og forventes afsluttet medio 2010, hvor undervisningsbog og DVD er færdig. Bogen vil behandle kommunikation og etik, samt forflytningsteknik (håndtering) af svært overvægtige, og DVD'en vil vise forskellige forflytningssituationer og brug af hjælpemidler. Undervejs i projektet vil der blive foretaget studiebesøg til England og til USA, med det formål at lære af deres viden og erfaringer. Det er målet, at bog og dvd kan anvendes af alle sundhedsprofessionelle, som kommer i kontakt med svært overvægtige i deres arbejde, og af studerende på landets SOSU-skoler, sygeplejerskoler og ergo- og fysioterapeutskoler. Henvisning til Kirurgisk behandling af svær overvægt, MTV 2007. Sundhedsstyrelsen, 2006. Folkesundhedsrapporten 2007, SIF.

[www.forflyt.dk](http://www.forflyt.dk) Hjemmeside om forflytninger og hjælpemidler og nyttige links og informationer.



# Sund Livsstil messe i Forum

Igen i år kunne man møde Adipositasforeningen til Sund livsstil messe i Forum, København d. 3 – 4. – 5. oktober med en flot stand. Den 23. helse messe i Forum blev en stor succes med 16.870 gæster, hvilket er ca. 2.500 flere end sidste år.

Det var en rigtig dejlig messe og selvom vi ikke var mange standholder og vi stort set måtte arbejde fra kl.10 til 18 i de 3 dage det varede - så gik det godt. Vi fik mange gode kontakter til både den alm. messe-gæst der ville høre hvad " Adi – hvad for noget? Handlede om og til forebyggelses-konsulenter og andre medarbejdere fra forskellige kommuner. Det har vi kunnet mærke ved de mange efterfølgende henvendelser.

Leder Birgitte Hansen havde også rigtig gang i snakken med mange overvægtige mennesker der opsøgte informationer om livsstilslinjen på Struer skolen og ikke mindst fik hun talt med nogle faggrupper omkring madmisbrugsprojektet og forsk-

ningen deri. Anne Kirkefeldt fik også meget kontakt til "de store" men også til personer fra plejesektoren omkring overvægtige plejekrævende mennesker og dilemmaet som personale i kontakten til svært overvægtige. En stor tak til alle jer der frivilligt og aktivt gav en hånd med i opgaverne.

Næste års Sund Livsstil messe, der finder sted i **Forum 2. - 3. - 4. oktober 2009.**

Som noget nyt vil Adipositasforeningen være at finde sammen med Kongensgaard efterskole – efterskole målrettet unge overvægtige [www.kge.dk](http://www.kge.dk) på

**Sund Livsstil messe i Århus den 6. - 7. - 8. marts**



Nina Frahm.



Anne Kirkefeldt.

## NYT FRA VIDENSKABEN • NYT FRA VIDENSKABEN

### Samfundsforskningen vil være med til at bekæmpe Overvægt

Vibeke Tornhøj Christensen Ph.d.-stipendiat, cand.scient.soc, forsker i sociologiske problemstillinger inden for feltet sundhed, helbred og livsstil. Forskningen er primært baseret på kvantitative statistiske analyse metoder. Og har fra 2008 og til 2010 fået støtte fra Forskningsrådet for Samfund og Erhverv til forskning i en ny indgangsvinkel til overvægtsproblematikken.

Formålet med ph.d.-projektet er at undersøge livsstile i forhold til sundhed, ernæring og mad. For at identificere de forskellige livsstile, ses der bl.a. på folks værdier, holdninger, adfærd i forhold til mad og sundhed samt baggrundsplysninger om uddannelse og indkomst. Det undersøges ligeledes, i hvilket omfang til-

hørsforholdet til disse livsstile har betydning for fedmeforekomst, ligesom forældres opfattelse af deres børns vægt inddrages.

Projektet kan bidrage med ny viden om de mekanismer, normer og holdninger, der ligger bag individers handlemønstre i forhold til ernæring, sundhed og fedme. Viden, der fx kan bruges, så informationskampagner om sundhed kan målrettes til folk med bestemte livsstile og bestemte måder at forstå sundhed på. Muligheden for mere målrettede kampagner kan imødekomme det offentlige ønske om at udbrede sundhedsbudskaberne og mindske forekomsten af fedme og overvægt. Øget viden inden for området vil derfor både være til gavn for det offentlige, men også for personer, der kæmper med overvægt.

### Ørepine kan give overvægt

Fem undersøgelser, som for nylig blev præsenteret for American Psychological Society, peger i den retning.

### Plaget af ørepine

I den ene undersøgelse blev over 6.000 personer interviewet om deres sygdomshistorie. De som havde været moderat til svært plaget af ørepine som barn, viste 62 procent større chance for at have udviklet overvægt, ifølge forskerne. En anden undersøgelse, udført af forskere fra University of Minnesota, kiggede på sygdomshistorierne for 14.000 personer. Det viste sig, at de der havde fået fjernet mandlerne som barn, havde 40 procent større chance for at udvikle overvægt. Ifølge forskerne fra Florida College of Dentistry kan skader på en nerve i øret være forklaringen.



# Madmisbrugsprojekt og forskning i Madmisbrug



Af Birgitte Hansen

Overvægt er et problem for den det gælder. Men det er også et stigende samfundsmæssigt problem, fordi antallet af personer, der er overvægtige, stiger. I USA er det over 60% af befolkningen, der har et BMI over 25, og som derfor er overvægtige, og en tredjedel har et BMI over 35, hvilket svarer til "svær overvægt". I Danmark har problemet ikke sådanne dimensioner, men det er stadig stigende.

Der udarbejdes løbende informationskampagner – både i offentligheden, i kommunerne og i sundhedssystemet, der forsøger at vise mennesker, hvor risikoen for overvægt viser sig i hver enkelts livsførelse. Men indtil nu har det ikke kunnet sætte en stopper for problemets udvikling.

## Livsstilslinjerne

Livsstilslinjerne er StruerSkolens kursusafdeling. Kurserne, der har været udbudt løbende i en årrække, tilbyder den viden og træning i kost og motion, der er nødvendig for at smide ekstra kilo. Men nogle af kursisterne, har alligevel ikke kunnet lægge deres liv om, eller har ikke kunnet fastholde vægttabet. Vanskelighederne så ud til at ligne et adfærdsmønster med misbrug og afhængighed overfor mad – især visse typer af fødevarer!

Med denne erfaring, satte man sig for, at finde muligheder for også at hjælpe denne gruppe, der ikke så let kunne ændre deres overspisnings-adfærd. I første omgang blev der knyttet kontakt til Ringgården, en institution, der arbejder med afhængighed i forhold til alkohol, såvel som spil (ludomani). Denne dialog blev en yderligere bekræftelse af ideen om overspising som en form for afhængighed. Dermed kunne man også formulere visionen om et behandlings-tilbud til forandring af en sådan afhængigheds-adfærd hos de pågældende. Endvi-

dere skulle der indgå forskning, så denne forståelse af overspising kunne blive yderligere undersøgt og bragt ind i den videnskabelige og sundhedsfaglige diskussion.

Efter en ide-udviklingsfase blev der, i august 2008 ansat en psykolog som projektleder, for at udvikle, konkretisere og starte et tilbud efter i de udstukne rammer.

## Projektplanen

Første fase ønskes igangsat inden udgangen af 2008. Der bliver tale om et ambulant tilbud, hvor interesserede der tilhører målgruppen, kan melde sig. Her får deltagerne nogle redskaber til at forvinde misbrugsadfærden, og der arbejdes med de vigtigste elementer i den psykologiske behandling og træning af nye færdigheder. Relevant viden om kost og motion forventes forudsat.

Der startes med et weekend-kursus, hvor arbejdsformen kan introduceres og deltagerne lære hinanden at kende. Derefter fortsætter forløbet med aftenmøder hver anden onsdag frem til maj 2009.

Under dette forløb vil det forskningsmæssige arbejde startes sideløbende, så selv de første erfaringer anvendes til ny indsigt.

Planen for næste fase indeholder etablering af et fysisk sted, hvor tilbuddet kan have til huse. Herfra vil man kunne starte en række forløb op. Indholdet vil stadig være kost, motion og psykologbehandling, med mulighed for at tilpasse det til forskellige typer behov indenfor målgruppen.

## Behandlingen

Behandlingen vil blive bygget op af elementer, der er kendte i behandling af anden afhængighed, og hvoraf de fleste er afprøvet og indarbejdet på Ringgården. Derudover vil erfaringer og nye ideer fra lignende behandlingsforsøg rundt i verden, også blive taget i anvendelse.

Metoderne vil hovedsageligt være baseret på den såkaldte kognitive adfærdsterapi, der ligger bag mange forskellige

behandlingsformer. Der arbejdes med at forandre sammenhænge mellem adfærd, tanker, følelser og krop, og fokus er på en direkte indsats i forhold til den adfærd, der volder problemer. Der, hvor andre – mere sideordnede – mønstre i personen er med til at fastholde en forstyrrelse, kan også dette inddrages i terapien.

Det særlige fokus på afhængighed betyder også, at der fokuseres på at mestre trangene på nye måder, og at forebygge de tilbagefald, der er typisk for den afhængige.

Psykologiske fremgangsmåder kan naturligvis ikke stå alene. For at nå et varigt vægttab, er grundig viden om kost og motion nødvendig. I et ambulant tilbud som i projektets første fase, bør deltagerne have den viden fra andre kilder – f.eks. gennem tidligere deltagelse i Livsstils-kurserne. Men i projektets senere faser forventes disse to aspekter – viden og terapi – at blive koordineret til et samlet tilbud.

## Forskning

For at ideen om overspising som misbrug, kan vinde bred anerkendelse og anvendelse, vil det være nødvendigt, at frembringe forskningsresultater, der underbygger den. Derfor skal projektet også rumme forskning. Der vil blive stillet en række gode spørgsmål, og opstillet anerkendte metoder, så der parallelt med behandlingen kan indsamles data.

Først og fremmest skal der mere lys på de adfærdsmønstre, der har med deltagerens overspising at gøre. Er der faktisk tale om noget der ligner afhængighed? Er der andre faktorer, vi kan registrere, som hænger sammen med det?

Endelig er det naturligvis helt afgørende om vi kan vise, at de mennesker, der gennemgår behandlingen får en positiv effekt – såvel i form af evnen til at håndtere deres adfærd bedre, som stigende livskvalitet og varigt vægttab. Kontakt Yderligere oplysninger fås hos projektleder cand.psych. Martin Helfer: mh@livsstilslinjerne.dk eller afdelingsleder Birgitte Hansen: struerskolen@livsstilslinjerne.dk



# Den tunge arv: Nyt gen øger risikoen for fedme



Af professor  
Oluf Borbye Pedersen

Forskere ved Steno Diabetes Center i Gentofte og Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed på Glostrup Hospital har i samarbejde med franske, belgiske og svenske kolleger fundet et fedme-gen kaldet PCSK1. Arbejdet er netop offentliggjort i august i det prestigefyldte videnskabelige tidsskrift Nature Genetics.

De 2 fedme disponerende ændringer i det pågældende gen findes hos henholdsvis 7 % og 29 % af danskerne og øger risikoen for fedme med ca. 15 %. Ved at belyse de genetiske årsager til udvikling af fedme, håber forskerne, langt tidligere at kunne opspore og behandle personer med øget risiko og dermed spare den enkelte for fysiske og psykiske gener og en række livstruende følgesygdomme, bl.a. type 2 diabetes og blodpropper.

## Fedme epidemi

Fedme rammer mindst hver tiende dansker og betegnes af verdensorganisationen WHO som en epidemi, der ifølge Sundhedsstyrelsen udgør en "bombe under folkesundheden". I Danmark er antallet af fede danskere fordoblet de senere år. I USA har et helt nyt studie vist, at 86,3 % af alle voksne personer vil være overvægtige eller fede i 2030, og såfremt den nuværende udvikling fortsætter, må man befrygte at samtlige voksne amerikanere vil være overvægtige eller fede i 2048.

Kriteriet for fedme er BMI, bestemt som en persons vægt i kilo divideret med kvadratet af denne persons højde i meter (kg/m<sup>2</sup>). Overvægt og fedme klassificeres således:

**Undervægt:** BMI < 18,5  
**Normalvægt:** BMI: 18,5-24,9  
**Overvægt:** BMI: 25-29,9  
**Fedme:** BMI ? 30

## Vigtigt internationalt samarbejde

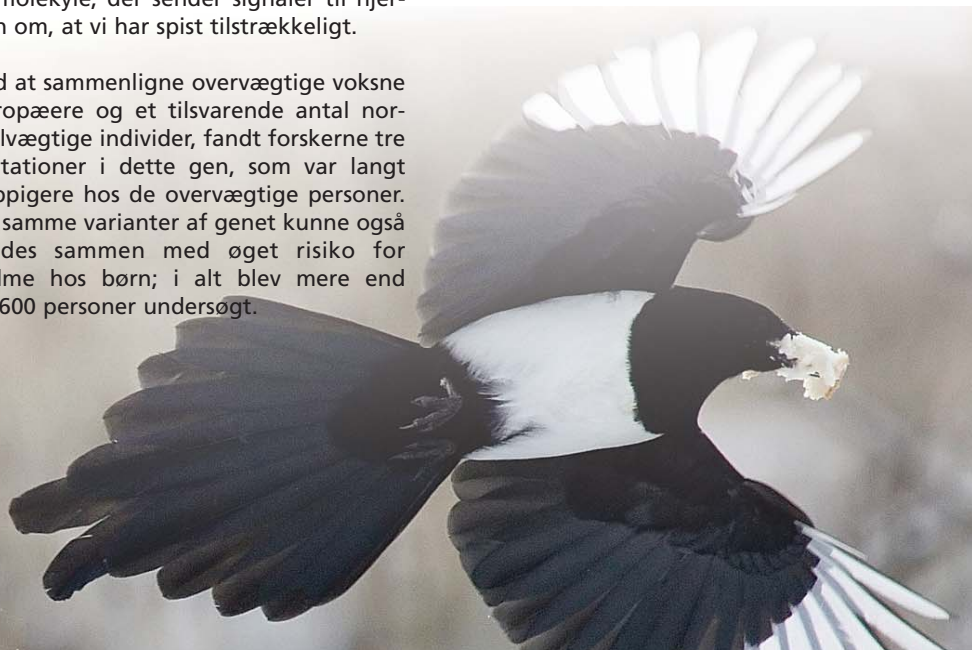
lagttagelsen er resultatet af flere års internationalt forskningssamarbejde. Arbejdet med genet PCSK1 er vigtigt, fordi genet og tilhørende æggehvidestof har afgørende betydning for vor appetit og stofskifte, idet det er med til at omdanne inaktive former af visse hormoner til aktive former. Der er bl.a. tale om hormonerne insulin og glukagon, som regulerer vores blodsukker, samt et tredje molekyle, der sender signaler til hjernen om, at vi har spist tilstrækkeligt.

Ved at sammenligne overvægtige voksne europæere og et tilsvarende antal normalvægtige individer, fandt forskerne tre mutationer i dette gen, som var langt hyppigere hos de overvægtige personer. De samme varianter af genet kunne også kædes sammen med øget risiko for fedme hos børn; i alt blev mere end 13.600 personer undersøgt.

## Fedme skyldes flere faktorer

Selvom årsagerne til fedme er mange og komplekse, så understreger det nye studie, at genetikken spiller en større rolle en tidligere antaget. Indenfor det sidste års tid er der kortlagt yderligere 2 fedme gener FTO og MC4R, som også er udbredt i befolkningen. Vi reagerer forskelligt på en uhensigtsmæssig livsstil, der bliver mere og mere udbredt, og årsagen til at vi reagerer forskelligt skal søges i vores gener.

Yderligere oplysninger ved henvendelse til: Oluf Borbye Pedersen Centerdirektør, professor, overlæge, dr. med., Steno Diabetes Center, 2820 Gentofte.  
Tlf: 3075 9050; oluf@steno.dk



Støt de overvægtige, henvis til

[www.adipositasforeningen.dk](http://www.adipositasforeningen.dk)  
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



SPARRING • KURSER • FOREDRAG • NETVÆRKDANNELSE



# Hvorfor skal det være så svært af få tøj til sit overvægtige barn?



Af Dorthe Klyvø

Hvorfor skal det være så svært at finde tøj til sit buttede eller overvægtige barn? Ja, jeg ved det ikke, men faktum er, at kun en meget, meget lille del af de danske børnetøjsbutikker prioriterer at forhandle tøj til denne målgruppe. Sikkert fordi det er besværligt – eller det håber jeg – for det kan vel ikke være, fordi de ikke har lyst til at se målgruppen i deres butikker?

## Pasform

Jeg har kæmpet i årevis med at finde tøj. Først til min ældste søn, der i alderen 5-10 var for rund om livet, - ifølge designernes retningslinjer. Alle hans bukser, overtræksbukser, flyverdragter osv. slæbte hen ad jorden. Kanterne blev slidt efterhånden og måtte klippes af. Fik jeg nævnt, at jeg ikke lige er en ørn med en symaskine? Samtidig var bukserne for store og slaskede i benene, og lommerne strakte sig godt ned på lårene. Nå, men han voksede sig lang efterhånden og er nu fuldstændigt "tilpasset" standardstørrelserne.

Så kom turen til min yngste søn – og han er der endnu. Vi leder og leder efter bukser til ham, og i årevis måtte han slaske rundt som sin storebror, indtil jeg fandt ud af, at der faktisk var et enkelt dansk firma, som producerer tøj til runde børn. Lad så gå med, at den danske detailhandel i vid ustrækning ignorerer målgruppen. Når først man finder "sin egen" butik, hænger man jo fast ved den! Ganske vist er udvalget begrænset, - specielt set i forhold til de store kollektioner, som producenten faktisk har. Men tænk for en gangs skyld at stå i et prøverum med sit barn og se ham knappe et par bukser. Se på sig selv i spejlet med glade øjne og selv synes, han er smart! Jeg købte dog altid to par ad gangen, fordi man ikke var

sikker på, at de havde noget, næste gang man kom.

Jeg forstår ikke, at så få butikker vælger at sælge tøj til runde børn. Måske er der for lidt plads på hylderne, eller måske finder man ikke målgruppen attraktiv. Det kan også godt være, at mange af de runde børn ikke har lyst til at købe tøj i butikkerne, fordi de er vant til nederlagene i prøverummet. Men uanset grunden, er det synd for ungerne, at de udover deres i forvejen problematiske tilværelse i "mobbe-risikozonen", også skal slås med trøst, kedeligt, ufikst og ofte omsyet tøj.

Jeg var også selv et "buttet" barn, og jeg husker endnu med rædsel, hvordan det var at købe tøj. Ekspedienternes overbærende udtryk, når man trådte frem bag gardinet med bukser, der slæbte 20 centimeter hen ad gulvet. Og de velmenende bemærkninger om at "de da bare lige skal lægges op". Jo tak, jeg vidste jo udmærket godt hvorfor! Så på mange måder er min shop også en reaktion på mine egne oplevelser som barn. For hvor ville jeg dog ønske, at der havde fandtes tøj til store børn dengang. Jeg blev mobbet dagligt igennem flere år, og det blev ikke bedre af, at mit tøj altid var lidt kikset og aldrig helt så smart som de andres. For det tøj, de gik med, kunne jeg bare ikke passe.

Som samfund lader vi i høj grad de

overvægtige børn i stikken, og vi lukker øjnene for, at også de har behov bl.a. for smart tøj for i det mindste at ligne de andre en lille smule. Og et barn med lavt selvværd får det ikke bedre i tøj, der ikke er smart! Jeg tror fuldt og fast på, at det vil booste ungerne selvtillid at få noget fedt og smart tøj, der ligner "de andres" og som vel og mærke er designet til at passe, hvis man er mere rund end gennemsnittet. Og jeg er overbevist om, at øget selvværd og selvtillid i sidste instans kan værne det, der får ungerne til at tabe sig, så de ikke også bliver runde voksne.

Plus-Kids er den eneste netbutik i Danmark med tøj til store børn

Tøj udelukkende til buttede og overvægtige børn

Bl.a. jeans i flere forskellige livvidder

Her finder du landets største udvalg





Nerven 'chorda tympani' går gennem mellemøret, og er knyttet til smagsoplevelsen. Forskerne mener at en skade på denne nerve, forårsaget af infektioner i mellemøret, øger appetitten efter mad med højt fedt- og energi-indhold. Dette vil igen kunne føre til overvægt.

## Smagsundersøgelse

En anden undersøgelse, for nylig præsenteret for American Chemical Society, tog udgangspunkt i 245 personer som alle var over 30 år. Disse personer havde en kendt sygdomshistorie med øreinfektioner som barn. Disse personers madpræference blev så sammenlignet med madpræferencerne hos en gruppe på 1.055 personer, som ikke havde været plaget af infektioner i ørerne.

## Vælger det usunde

Deltagerne i undersøgelsen skulle rangordne deres personlige favoritter iblandt 26 forskellige fødevarerprodukter, som spændte fra sunde produkter, til usund mad med højt fedtindhold. Det viste sig, at de som havde været plaget af infektioner, også havde den største forkærlighed for usund, kalorierig mad. Forsker Linda M. Bartoshuk, som har ledet den ene af undersøgelserne, understreger dog samtidig at forståelsen af disse problemstillinger er i en tidlig fase, at det er for tidligt at drage nogen håndfaste konklusioner. Referencen og Link: Taste damage contributes to obesity, 20. august 2008: Symposium Title: Chemical Senses and Health. Linda M. Bartoshuk: UF Center for Smell and Taste, University of Florida, and Derek J. Snyder, Neuroscience, Yale University.

## Masseeksperiment 2008: Smag og behag

Dansk Naturvidenskabsfestival præsenterer igen i 2008 et storstilet Masseeksperiment for alle klassetrin - fra 0. klasse til 3.g: "Smag og behag"

Nogle mennesker foretrækker bananer og andre kan bedst lide appelsiner. Hvorfor kan alle ikke lide det samme? Og er det generne, der bestemmer at nogle elsker broccoli, mens andre ikke kan fordrage det? Det er nogle af de spørgsmål skole- og gymnasieelever i hele Danmark får mulighed for at undersøge i årets masseeksperiment.

## Neon eller pastel

Linda Bartoshuk som forsker i smagssans ved Yale University har udtalt at nogle mennesker smager verden i pastelfarver, mens andre smager den samme verden i neonfarver. Denne lille genetiske forskel,

som skyldes, at vi smager det samme forskelligt, kan måske være årsagen til, at ikke alle er lige pjattede med bitre grøntsager eller sure frugter, der kan smage af meget mere i en neonverden. I masseeksperimentet skal eleverne undersøge, hvor gode de er til at smage.

## Masseeksperimentet skaber forskning i smag

På baggrund af deltagernes resultater, vil forskere fra Institut for Fødevarer videnskaber ved Københavns Universitet udarbejde en forskningsrapport. Forskerne vil analysere resultaterne og måske kommer der helt ny og spændende viden om børn og unges smagssans og præferencer.



## Forskning påviser sammenhæng mellem overvægt og psyke

Annette Ilfeldt, privatpraktiserende psykolog, der sammen med professor Ask Elkit har afsluttet en undersøgelse af "Overvægt, psykiske traumer og psykosociale forhold".

Traumer og psykiske problemer som nedtrykthed, depression, nederlag, mobning, svigt og fiasko er i stort omfang forbundet med overvægt. I den første danske spørgeskemaundersøgelse af sammenhængen mellem overvægt og psyke har vi interviewet 286 overvægtige personer om deres overvægt, kostvaner, følelsesliv mm. - af dem er cirka 90 % kvinder og 10 % mænd.

Et stort antal af deltagerne har været ude for én eller flere traumatiske hændelser i barndommen - for manges vedkommende i form af seksuelle overgreb, overfald, vold og omsorgssvigt. Mere end 40 % har på et tidspunkt i livet haft en posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) som følge af en traumatisk begivenhed, og 16 % lider i dag af kronisk PTSD. 80 % af de overvægtige har i forbindelse med den traumatiske hændelse følt sig hjælpeløse og angiver dét som grunden til, at de er for tykke. De peger også på, at mad er trøst, og at de oplever deres fedme som en overlevelsesstrategi - som en måde at beskytte sig selv mod verden på.

I dag fokuseres der kun på kost, motion og livsstilsændring, når man vil have

overvægtige til at tabe sig. Det hjælper ikke overvægtige, der har været udsat for traumer. Det skaber tværtimod yderligere nederlag og en følelse af magtesløshed hos de overvægtige, som ikke kan tabe sig på traditionel vis, så længe maden og overvægten fungerer som en forsvarsmekanisme hos dem.

Der bør altså tilbydes en grundig psykologisk afdækning af årsagerne til fedme, så den enkelte kan få en individuel og mangesidet behandling. Redskaberne til afdækningen eksisterer, så hvorfor ikke bruge dem?

I de tilfælde, hvor der er tale om psykologiske årsager til fedme, nytter det ikke noget kun at fokusere på operation, medicin, kostændringer og motionstilbud. Vores undersøgelse peger på, at det er nødvendigt, at behandlingen suppleres med et grundigt psykoterapeutisk tilbud.

## Arbejds miljø og overvægtige patienter

En undersøgelse tyder på alvorlige og komplicerede problemer med arbejdsmiljøet ved løft, flytning og pleje af meget tunge personer på sygehuse, hjemmepleje og ældrecentre.

Antallet af svært overvægtige brugere over 150 kg er stigende på landets sygehuse og i kommunernes hjemmepleje og plejecentre. Det giver alvorlige problemer med personalet, som ofte mangler både viden, de rigtige hjælpemidler og den nødvendige plads til at løfte, flytte og pleje de meget tunge patienter og borgere.

Det viser en undersøgelse, som Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed, BAR SoSu, i april 2005 har gennemført blandt alle landets kommuner og sygehuse.

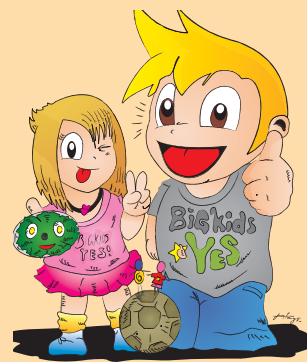
Problemerne er tilsyneladende størst på sygehusene, mens kommuner generelt er bedre til at finde og tildele de personaleressourcer og hjælpemidler, der er brug for: Halvdelen af sygehusene og hver fjerde kommune føler sig ikke særlig godt eller dårligt rustet til at modtage brugere over 150 kg.

## Morgenmadsvaner og overvægt blandt danske skolebørn

Data stammer fra Skolebørnsundersøgelsen 2002, som er det danske bidrag til det WHO-koordinerede internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) [11, 12]. Formålet er at studere unges helbred og sundhedsadfærd i relation til deres levekår. I Danmark varetages undersøgelsen af Københavns Universitet. Undersøgelsen er en anonym spørgeskemaundersøgelse, som gennemføres ved gentag-



# BigKids forældre i forankring



## Sidste nyt fra BigKids

I BigKids børne- og forældre projekt har forældrene den 5. november 2008 dannet en forening kaldet ForældreGruppen BigKids-Solrød. Foreningens formål er at sikre trygge og udviklende forhold for egne og kommunens overvægtige børn i lokalmiljøet samt bidrage til viden om overvægtige børns vilkår og muligheder og derigennem at tilstræbe at andre forældre til overvægtige børn få lyst til medansvar i det lokale samfund. Foreningen er via Bigkids konceptet tilknyttet Adipositasforeningen.

Bigkids består af forældre møder/ aktiviteter og børne mødes hver onsdag i 3 værksteder; mad – motion – kreativ/samtale værksted, der hver i sær og tilsammen danner rammen om livsstilsændringer i børnenes højde. Metoden bygger på opkvalificering af børnenes selvværd og selvtillid til styrkelse af egne ressourcer.

Mere information kan fås på [info@bigkids.dk](mailto:info@bigkids.dk) eller [www.bigkids.dk](http://www.bigkids.dk)



## NYTTIGE LINKS • NYTTIGE LINKS

På denne side finder du masser af links til gode råd om, hvordan du skaber sunde rammer for dit barns liv. Emnerne er sundhed, kost, motion, lege og meget andet.

### Publikationer:

**Spis, leg og ha' det godt - ideer til sund mad og lege til dit barn og dig.** Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Publikationen koster 25 kroner plus porto og eksp. gebyr og kan rekvireres hos: Komiteen for Sundhedsoplysning, Classensgade 71,5. sal. 2100 København Ø.

<http://www.sundhedsoplysning.dk>  
E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

**Små skridt - der holder.** Komiteen for Sundhedsoplysning. Publikationen koster 20 kroner plus porto og eksp. gebyr og kan rekvireres hos: Komiteen for Sundhedsoplysning, Classensgade 71,5. sal. 2100 København Ø.

<http://www.sundhedsoplysning.dk> E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

**Børn i Balance.** Sundhedsstyrelsen.

Se publikationen på [http://www.sst.dk/publ/Publ2008/CFF/Sat-spulje/boernibalance\\_ovaegt.pdf](http://www.sst.dk/publ/Publ2008/CFF/Sat-spulje/boernibalance_ovaegt.pdf)

Fødevarestyrelsen: "Alt om kost. Smag for livet":  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Fødevarestyrelsen, Danish Meat Association, FDB, Fødevareindustrien, Suhr's Videncenter, Ankerhus Seminarium:  
[www.borneboxen.dk](http://www.borneboxen.dk)

Fødevarestyrelsen: [www.legdigsund.dk](http://www.legdigsund.dk)

Fødevarestyrelsen: 6 om dagen - frugtfest: [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

Fødevarestyrelsen: 6 om dagen - frugtkvarter: [www.frugtkvarter.dk](http://www.frugtkvarter.dk)

**Julemærkefonden:** [www.julemaerket.dk](http://www.julemaerket.dk)  
Sundhedsstyrelsen, Dansk Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI), Skov- og Naturstyrelsen, Hjerteforeningen, Danmarks Idræts Forbund (DIF): [www.getmoving.dk](http://www.getmoving.dk)

Sundhedsstyrelsen, Dansk Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI), Skov- og Naturstyrelsen, Hjerteforeningen, Danmarks



# BigKids opskrifter

## Grovkiks med gulerod

### Ingredienser

1 dl hvedemel  
2 dl havregryn  
1 dl grahamsmel  
1/2 tsk. bagepulver  
40 g blødt smør  
1/2-1 dl letmælk  
1 fint revet gulerod, ca. 75 g  
evt. æg og sesamfrø

### Grønsagspålæg:

1/2 agurk  
1 rød peberfrugt  
100 g kvark



### Fremgangsmåde

- \* Mål mel og havregryn op og blande det med bagepulver. Så skal de ælte blødt smør i dejen.
- \* Skræl guleroden og rive den.
- \* Blande den revne gulerod i sammen med mælk til dejen er blød.
- \* Med lidt mel på bordet rulles dejen ud med en lille kagerulle.
- \* Skær dejen ud i firkanter eller udstik figurer med små kageforme.
- \* Læg grovkiksene på bagepapir og prik dem med en gaffel.
- \* pisk æg sammen og pensle et tyndt lag på kiksene.
- \* Drys til sidst med sesamfrø.
- \* Bag kiksene i ovnen ca. 15 min. ved 200° C. De skal være sprøde og svagt lysebrune.
- \* Grønsagspålæg: skær agurken i skiver. Brug et godt tungt spækkebræt og en lille grønssagskniv. - Kom skiverne på nogle af kiksene som en agurkmad.
- \* Børnene skærer peberfrugten i små tern og rører ternene i kvarken. Smør pålægget på nogle af kiksene.
- \* Kiksene kan opbevares tørt i fx en dåse. Kiksene er gode i madpakke uden pålæg.

## Havrekugler

### Ingredienser

3 dl havregryn  
1 dl kokosmel + lidt til at trille kuglerne i  
1 dl hakkede dadler  
3 spsk. Minarine  
1 spsk. honning  
1 spsk. kakao  
? dl hakkede hasselnødder  
\* Ca. 1 dl æblesaft

### Fremgangsmåd

Det hele ældes til en sammenhængende masse. Tril 12 kugler. Opbevares i køleskab.



Opskrift: Katrine Klinken. Foto Kirsten Kjær, BigKids. Tegning Jing Pang.

## NYTTIGE LINKS

Idræts Forbund (DIF): [www.60minutter.dk](http://www.60minutter.dk)

Kræftens Bekæmpelse, Leg:

<http://www.legepatruljen.dk/Leg/>

Kræftens Bekæmpelse, Opskrifter:

<http://www.cancer.dk/Opskrifter/indexny.htm>

Kræftens Bekæmpelse, Mad:

<http://www.cancer.dk/Sundskole/mad/>

Dansk skoleidræt: [www.skoleidræt.dk](http://www.skoleidræt.dk)

Danske Gymnastik- og idrætsforeninger, DGI: [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

Hjerteforeningen: [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

Indenrigs- og Sundhedsministeriet,

Trygfonden og Hjerteforeningen: [www.rumlerikkerne.dk](http://www.rumlerikkerne.dk)

Hjemmeside til 10-15 årige og deres behandlere:

[www.doktorskrump.dk](http://www.doktorskrump.dk)

Evidensbaserede gode råd om træning, sundhed, kost og væggtab: [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk)

## NYTTIGE LINKS

### Andre gode Links

<http://www.kge.dk> - efterskole for overvægtige unge

[www.hverdagenshelte.com](http://www.hverdagenshelte.com) - meget anvendeligt og populært Coaching af unge

<http://www.struerskolen.dk> - livsstilslinjerne kursusophold

[http://www.samtale.net/206-vejen\\_til\\_varigt\\_vaegttab.htm](http://www.samtale.net/206-vejen_til_varigt_vaegttab.htm) - kursusforløb for overvægtige og overspisere.

<http://www.ubberup.dk>

<http://www.kuren.dk>

<http://www.samsohojskole.dk>

[www.hbsc.dk](http://www.hbsc.dk) Skolebørnsundersøgelsen er en serie repræsentative undersøgelser af 11-15-åriges sundhed og sundhedsadfærd i mange lande fra 1984 til 2006.

[www.prochildren.dk](http://www.prochildren.dk) Er en undersøgelse af 11-åriges spisevaner med data fra børn, forældre og skoleledere gennemført i ni EU-lande.

[www.ungessundhed.dk](http://www.ungessundhed.dk) Omfatter et repræsentativt udsnit af 15-årige, som er fulgt siden 1990.





Af Morten Zacho,  
cand. scient

## Retfærdig vurdering af overvægtiges kondition



Måling af konditallet er ofte en væsentlig del af en sundhedsprofilering. Problemet med kondital er imidlertid, at vægten indgår som en del af beregningen. Det betyder i praksis, at stort set ingen overvægtige vil få tildelt et godt kondital, selv om de faktisk er i god form. Dels er det urimeligt overfor overvægtige som faktisk motionerer meget og dels er det et problem i forhold til at kunne give optimal rådgivning om livsstilsændringer. Her gives en alternativ beregningsmetode og beregner, som løser problemet. Kort fortalt, så er løsningen at man udregner konditallet med den vægt, personen ville have såfremt vedkommende var normalvægtig - her sat til den vægt, der giver et BMI på 23. Dette kondital kaldes derfor "Kondital ved index 23". Af Morten Zacho, cand. scient. Principperne for Kondital ved index 23 har faglig opbakning fra professor Bengt Saltin fra Center for Muskelforskning på Rigshospitalet. [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk).

### NYT FRA VIDENSKABEN · NYT FRA VIDENSKABEN

ne, standardiserede og sammenlignelige landsrepræsentative tværnsundersøgelser hvert fjerde år af alle 11-, 13- og 15-årige elever i et tilfældigt udsnit af landets skoler.

Denne undersøgelse af sammenhængen mellem morgenmadsvaner og overvægt synes at være den første, hvori man studerer den modificerende effekt af socialgruppe morgenmadsfrekvens havde større beskyttende effekt mod udvikling af overvægt blandt unge fra høj socialgruppe end blandt unge fra lav socialgruppe, og ny forskning er nødvendig. Vi fandt, at hyppig for at klarlægge årsagerne til dette. Da forekomsten af overvægt blandt unge i mange lande er karakteriseret ved udtalt social ulighed [3, 4], bør den forebyggende indsats, der er rettet mod overvægt blandt børn og unge, derfor inddrage viden om sociale forskelle i årsager og årsagssammenhænge bag overvægt.

Kilde: *Ugeskr. Læger* 2008;170(34):2559.

#### Undersøgelse af ansatte omkring overvægt

Magasinet Arbejdsmiljø har af konsulentfirmaet Plambeck & Bøgedal fået foretaget en kvalitativ undersøgelse blandt ansatte i forskellige brancher, der jævnligt er i kontakt med personer med svært overvægt. I alt er der blevet interviewet 11 ansatte i ti forskellige brancher.

Undersøgelsen viser, at problemet er stigende. Langt hovedparten af interviewpersonerne siger, at de i stigende eller stærkt stigende grad er i kontakt med svært overvægtige.

Samtidig oplever de, at arbejdet med de svært overvægtige personer giver udfordringer i arbejdsmiljøet. Det medfører ændrede arbejdsopgaver, som kræver nye procedurer, andet udstyr, andre pladsforhold og mere tid. De ansatte er nødt til at foretage tunge løft, og ofte føler de sig frustrerede, hjælpeløse og handlingslammede, når en svært overvægtig borger skal transporteres, indlægges, håndteres eller lignende.

Kilde: [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

#### Hver fjerde 15-årig er overvægtig

Hver fjerde 15-årig vejer for meget. Især er det svært for drengene at holde vægten. 28,7 pct. af drengene og 20,2 pct. af pigerne er for tykke. Det viser en stor undersøgelse fra hovedstadsområdet. 4.443 unge var på vægten, og 24,5 pct. af dem var overvægtige. De seneste tal fra skolebørnsundersøgelsen tydede ellers på, at kurven var knækket, og at antallet af fede børn var holdt op med at vokse, men ifølge de nye tal er det gået den forkerte vej.

#### Hver fjerde 15-årig er for tyk

Alarmerende tal i en ny undersøgelse af skoleelever viser, at fedmekurven ikke er knækket. Det står værst til med drengene.

Hver fjerde 15-årig vejer for meget. Især er det svært for drengene at holde vægten. 28,7 pct. af drengene og 20,2 pct. af pigerne er for tykke. Det viser en stor undersøgelse fra hovedstadsområdet. 4.443 unge var på vægten, og 24,5 pct.

af dem var overvægtige. De seneste tal fra skolebørnsundersøgelsen tydede ellers på, at kurven var knækket, og at antallet af fede børn var holdt op med at vokse, men ifølge de nye tal er det gået den forkerte vej. Skolebørnsundersøgelsen er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - a WHO international study, som nu omfatter 40 lande.



Undersøgelsen leverer data om 11-15-åriges sundhedsadfærd og selvrapporterede helbred. Data anvendes til grundforskning og som grundlag for sundhedsfremme blandt børn og unge.

I Danmark gennemføres undersøgelsen af Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Data indsamles hvert fjerde år, hidtil 1984, 1988, 1991, 1994, 1998, 2002 og 2006.

Kilde: [www.hbsc.dk](http://www.hbsc.dk)



Boganmeldelse af Nina Frahm Adipositasforeningen

## Slank indefra

Forfatter Ida Oxholm

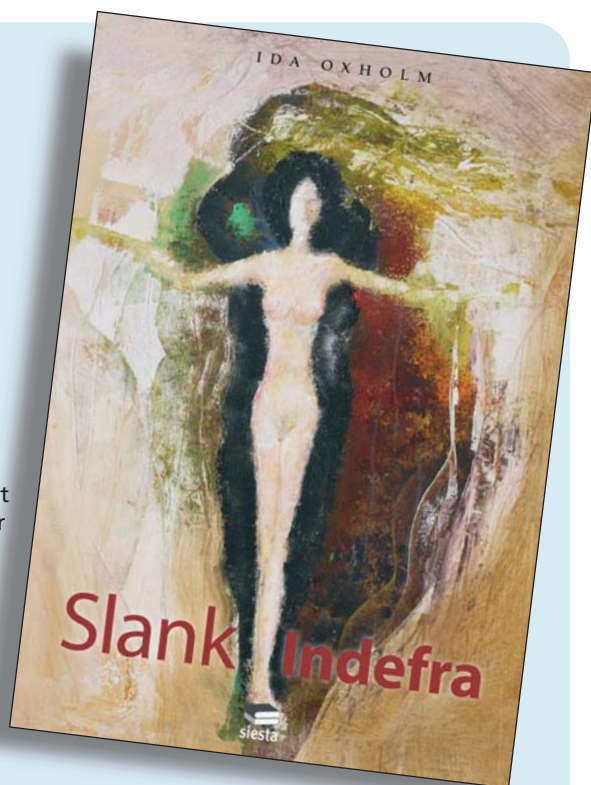
Titel: Slank indefra

Forlag: Siesta

En nyskabende og anderledes bog om vægtproblemer og vægttab. Bogen henvender sig til personer, der har vedvarende problemer med, at vægten fylder for meget i deres liv, og giver samtidig en større forståelse for det stigende problem med overvægt.

Slank Indefra giver nogle brugbare redskaber, som er lette at arbejde videre med, og bringer ny indsigt i det psykiske aspekt bag overvægtproblemer. Mange mennesker har forgæves forsøgt at efterleve forskellige slankekure, ofte med det resultat, at de efterfølgende har taget på igen. Kuren har muligvis virket, men har ikke bidraget med en forståelse af, hvilke mekanismer det er, der styrer ens vægtbalance, og hvad der kræves for på længere sigt at holde vægten nede.

Bogen tager fat om nogle anderledes emner som tankens kraft og psykisk sult, der som redskaber skal hjælpe med at opnå varige resultater og løsninger på vægtproblemer. Forfatteren tager udgangspunkt i forskellige cases og understøtter dermed de teoretiske betragtninger med konkrete eksempler. Slank Indefra har desuden et samfundsmæssigt perspektiv, der blandt andet peger på et kollektivt ansvar i debatten om stigende overvægtsproblemer. Læseren vil på en meget let og forståelig måde kunne via bogens øvelser guide sig ind i en selvforståelse af egen overvægt med dens virkning og årsag. En meget anbefalingsværdi bog. Flere informationer [www.idaoxholm.dk](http://www.idaoxholm.dk)



## Sundhedshåndbogen



Marianne Palm & Pernille Lund

SUNDHEDSHÅNDBOGEN – er en holistisk sundheds- og sygdomslære henvendt til mennesker, der selv ønsker at gøre en indsats for at få et godt helbred.

Borgens Forlag

Forfatterne: Marianne Palm er brevkasseredaktør hos Ugebladet Søndag og biopat og phytoterapeut samt Pernille Lund er redaktør på Hendes Verden.

Sundhedsbogen er en grundig og omfattende bog der er skrevet af to erfarne og vidende kvinder med tunge behandlerbaggrunde og som både indeholder skemaer til test af kost-, levevaner og stofskifte, udførlige oversigter over kostterapi og -tilskud, fedtstoffer, kulhydrater, proteiner, mineraler og lægeurter samt behandlingsnøgler til de mest udbredte lidelser, som man selv kan afhjælpe. Bogen refererer løbende til den seneste videnskabelige forskning.





# Adipositasforeningen

Landsforeningen for  
overvægtige i Danmark

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

## Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærere. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

## Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

## Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt:

- At hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- At tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- At bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- At fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- At arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- At arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- At formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- At deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- At samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- At støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- At arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- At hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til

sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

## Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningen samarbejder omkring mange forskellige opgaver inden for forskning og undersøgelser. Foreningen bliver ligeledes inviteret til at deltage i mange forskellige offentlige og private aktiviteter hvor man finder Adipositasforeningen som en væsentlig samarbejdspartner. Mange skoleelever, universitets- og seminar studerende samt PHD studerende benytter sig af vor ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

## Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 9 -13 år og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. [www.bigkids.dk](http://www.bigkids.dk)

## Formidlings- og informationsvirksomhed

Adipositasforeningen kan tilbyde mange forskellige formidlingsaktiviteter til offentlige og private virksomheder. Adipositasforeningen er en naturlig samarbejdspartner omkring virksomhedernes sociale ansvar og i forhold til kommunernes " Sundhedsaftaler" med regionerne. Adipositasforeningen har en række foredragsholdere, undervisere og sundhedsformidlere der tilbyder deres ekspertise inden for kost, motion, psyke og coaching. f.eks. tilbydes der modulopbygget pakkedløsning til at fremme den fysiske, psykiske og sociale sundheden på arbejdspladsen. Mere information på [info@adipositasforeningen.dk](mailto:info@adipositasforeningen.dk)

## "Den Nationale handlingsplan mod svær overvægt" – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikkerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark. Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

## Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal

være meget mere fokus på de psykologiske sider at overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbudet.

## Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekure eller slankemidler er godt for helbredet. Vi går ind for **sunde livsstilsændringer** der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

## Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist / psykoterapeut frem for slankepiller og udlevering af standardiseret kostvejledning.

## Respektere forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

## Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monsters størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

## Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladebarrer og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og legetøjsfigurer.

## Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

Vi har følgende kontingentsatser:

Studende/pensionister/efterlønner	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Om du har tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.



# Præsentation af bestyrelsen



**Formand Nina Frahm**  
Strøby Bygade 21 A  
4671 Strøby  
Tlf. 30 22 78 48 – 23 31 63 39  
nina@adipositasforeningen.dk

Samlivs- og seksualrådgiver, Tidligere revalideringskonsulent /direktør. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvningsafklaring. Års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksenunderviser i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejledningsuddannelse. Holder foredragsholdere og kurser. Projektansvarlig for www.bigkids.dk – lokale projekter for overvægtige børn og deres familier.



**Næstformand Regitze Siggaard**  
regitze@aktivo.dk  
Tlf. 45 87 48 88

Kampagneleder for www.fuld-korn.dk. Uddannet cand.brom med speciale i human ernæring. Har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i 20 år i bl.a. Center for Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen. Er særlig interesseret i formidling og respektfuld kommunikation samt adfærd ændringer. Er Adipositasforeningens repræsentant i en række arbejdsgrupper og kontaktperson i forhold til fundraising. Kontaktperson til MEND – program for overvægtige familier.



**Kasserer Lene Plambach**  
Jægervænget 3  
4733 Tappernøje  
tlf. 55 96 52 20 / 21 72 30 51  
lene.plambach@hansen.mail.dk

Lene Plambach. Konsulent i eget firma som rådgiver indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne.



**Medlem Bruno Mainborg**  
Kongens Nytorv 21  
1050 København K.  
Tlf.: 33 93 70 50  
Bruno.mainborg@mail.dk

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



**Medlem Carsten Jensen**  
Nygårdsvej 2,  
Nr. Nissum  
7620 Lemvig  
Tlf.: 97 89 15 44 7 89 15 44.  
kge@kge.dk

Efterskoleforstander på Kongensgaard Efterskole. Arbejder dermed for og med overvægtige unge, der gerne vil have et almindeligt efterskoleår, eller to, med fokus på vægttab og sund livsstil. Vil i bestyrelsen især arbejde med udadventede aktiviteter, samt stå for foreningens bibliotek og anmeldelse af bøger.



**Medlem Louise Nielsen**  
Tlf. 22 71 59 48  
louise@fullbalance.dk

Louise Nielsen er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed, med speciale i human ernæring. Er indehaver af firmaet FULL BALANCE og arbejder med kostvejledning, slankehold og motionsundervisning. Skriver desuden artikler for diverse blade og hjemmesider og afholder foredrag på skoler, i virksomheder m.m. Louise Nielsen arbejder bl.a. som journalist for Adipositasforeningen.



**Medlem Birgitte Hansen**  
StruerSkolen  
Vesterled 7  
7600 Struer  
20 80 48 63  
formtiljob@struerskolen.dk

Kursusleder og underviser på www.livsstilsinjerne.dk og StruerSkolen .



**1. suppleant Anne Kirkefeldt**  
Tlf. 21 20 18 46  
kirkefeldt@pc.dk

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Er adm. koordinator, praktikevejleder og undervisning af elever. Adipositasforeningens kontaktperson for Patienstøttegruppen

**2. suppleant John Haugaard**  
St.Blichersgade 19,1th, 9700 Brønderslev  
Tlf.98883033 ell. 40273033  
jh@livsstilsterapeut.dk · www.livsstilsterapeut.dk

**Psykoterapeut TF og livsstilsterapeut**  
Arbejder med rådgivning og undervisning inden for vægtregulering, fedtprocent optimering, fedmeopererede, spiseforstyrrelser, motion og sport. Holder foredrag over hele Danmark for LOF, erhvervsledere, virksomheder og private foreninger og grupper. Sports aktiv som vandaerobic instruktør, danser, rider og kører med heste og nyder den danske natur.

**Revisor Jerry Engelgaard**  
jengelgaard@yahoo.dk

**Revisor suppleant Lise Rasmussen**  
liserasmussen@paradis.dk

**ObservatørThomas Meinert Larsen**  
tml@kvl.dk

Adjunkt. Dansk Selskab for Adipositasforskning (DSAF) Institut for Human Ernæring Københavns Universitet

## De arbejder i kulissen

**Geert Saabye Jensen**  
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre  
Tlf.: 36 70 35 80  
p013463\_gs@darwin.dk

Speciellæge og praktiserende læge. Arbejder intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Skrevet forskellige publikationer bl.a. "Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme". Udgivet bogen "Kalenderkost".



**Ulla Lauridsen**  
ullalauridsen@hotmail.com

Mag.art. med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik og informationsopgaver som interesse. Frivillig informationsmedarbejder i Adipositasforeningen.



**Per Brændegård Mikkelsen**  
Ankerhus Seminarium  
Slagelsevej 70-74  
4180 Sorø  
Tlf.: (+45) 57 83 01 38  
E-mail: peb@ankerhussem.dk  
www.perbraendgaard.dk

Tilknyttet CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium som ernæringskonsulent. Herunder leder af Formidlingscenter for ernæring og sundhed samt forskellige udviklings- og undervisningsopgaver indenfor især overvægt, livsstil, vejledning og kommunikation. Uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og cand.scient. i human ernæring. Freelance skribent for magasinet I Form, Ekstra Bladet. Ernæringskonsulent for fødevarer- og kommunikationssvirkomheder.



**BigKids Koordinator/ Analytiker Charlotte Raahauge**  
Islandsvej 24  
2800 Kgs. Lyngby  
raahauge@c.dk

Uddannet Farmakonom, Stud. PB i Sundhed og Ernæring på Suhrs Seminarium med speciale i Human Ernæring. Arbejdet for Suhrs Videncenter bl.a. med specielt ernæring, konceptudvikling og livsstilscoaching. Erfaring i undervisning og formidling indenfor ernæring, motion, sundhed og lægemidler. Års erfaring i arbejdet med børn og unge. Adipositasforeningen arbejder: Frivillig Net-rådgiver, informationsformidler på messer og sundhedsdage. BigKids Toldholder/ koordinator i forbindelse med nyt BigKids projekt samt Analyser og evaluerer på tidligere og nuværende BigKids forløb.



**Stine Rodenberg**  
stine\_rodberg@hotmail.com

Studerer PB i Ernæring & Sundhed med speciale i Human Ernæring ved Suhrs Seminarium. Særlig interesse for sundhedsfremme og forebyggelse af overvægt og fedme. Herunder sundhedsfremme på arbejdspladser, i skoler og institutioner med henblik på motivation og livsstilsændring. Arbejder som frivillig informationsmedarbejder/skribent i Adipositasforeningen.



# Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokalforeninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Medlemsbladet "Nyhedsbrev" 4 gange årligt.

## Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den al vorlige og globale overvægtsepidemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor bruger vi mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på:  
[www.adipositasforeningen.dk](http://www.adipositasforeningen.dk)



### Returadresse:

Adipositasforeningen  
v/ Nina Frahm  
Strøby Bygade 21  
4671 Strøby

Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.