



Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

TEMABLAD

Sommer 2012

- Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd
- Fedmebehandling uden kirurgi
- Nyt tilbud til madmisbrugere
- Ethiske problemstillinger
- Kurser hjælper overvægtige gravide
- Verdens bedste kur



TEMA

Nyt Adipositas Center Limfjorden ApS

Klumme!



Af Birgitte Hansen,
Formand

Diskussion om behandlingstilbud fortsætter

Debatten om behandlingstilbud til svært overvægtige er blusset op igen.

Den gode nyhed er, at der nu er afsat en pulje på 20 millioner kroner til indhentning af erfaringer omkring tvangs-overspisning, Binge-Eating-Disorder (BED). Puljen skal bidrage til at øge viden om BED, dels om patient-gruppen, forekomst, behandlingsmuligheder, effekt og evidens. Adipositasforeningen har naturligvis ansøgt om at få del i midlerne til netop det nye behandlingstilbud, som er omtalt i dette blad. Vi vil gerne være med til at kortlægge området BED og tvangsoverspisning, og bruge den viden og de erfaringer, vi allerede har indhentet på en konstruktiv måde. Når vi taler om behandling, handler det om evidens, altså om at kunne dokumentere, hvilken

effekt behandlingen har, hvordan den virker og i hvilke "doser". Fedmebehandling skal kunne gennemanalyseres og behandlingsresultaterne skal kunne anvendes til videre forskning.

Det er til dette formål vi søger satspuljemidler.

Den dårlige nyhed er, at der stadig ikke er lydhørhed for, at lidelsen overvægt kan forebygges og behandles.

Når den overvægtige glider ud af arbejdsmarkedet som følge af sin overvægt, er jobcentret ikke indstillet på at afhjælpe problemet. Tværtimod. Den overvægtige skal igennem de almindelige obligatoriske aktiveringsforløb m.v. uagtet, at det er overvægten, der spærrer vejen for en videre karriere på arbejdsmarkedet og i sidste ende

sandsynligvis betyder, at personen ender på førtidspension.

Den svært overvægtige er lige så dårligt stillet, når han henvender sig til sin læge om hjælp. Lægen kan stort set intet stille op. Han kan måske tilbyde kontrolvejning, måske nogle få timer hos en diætist eller en fysioterapeut – men enhver overvægtig ved, at der skal langt større indsatser til, før det overhovedet får nogen effekt. Der spildes uhyre summer på små og nyttesløse indsatser. Lægen kan, som sidste udvej, indstille patienten til fedmeoperation. Patienten skal så igennem et 3 måneders forforløb på en medicinsk afdeling. Dette forløb består af nogle få samtaler og et krav om et mindre væggtab. Derefter kan lægerne vurdere, om patienten er egnet til operation. Hvis ikke, – ja, så er der ikke noget at stille op.



Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Temablade - Sommer 2012

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Formand Birgitte Hansen, info@adipositasforeningen.dk
Fagjournalist Jette Nikolajsen, mail@jettenikolajsen.dk

Henvendelse om indlæg sendes til Redaktionen:
info@adipositasforeningen.dk
eller til Adipositasforeningen, Skrænten 4, 7600 Struer,
Telefon 30 22 78 48

Deadline

Til nummer 3-2012: 1. september 2012

Forsidefoto:

Anja Dahl Freund

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1904-3791

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

Redaktion

Ny undervisningsfilm:

Hvad nu hvis jeg **aldrig bliver tynd**

Af Naima Halse Kirkefeldt

Et menneskes værdi, uanset normalvægt, overvægt eller undervægt, bør ikke måles i kilo – vi bør i stedet se på menneskers personlige styrker og kvaliteter. Dette budskab gennemsyrrer en ny undervisningsfilm med titlen: Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd. Der er udviklet et undervisningsmateriale til filmen, som henvender sig til alle elever i 7.-10. klasse. Filmen er desuden relevant for social- og sundhedsassistenter, pædagoger, vægtstøpsrådgivere og -formidlere samt andre, der arbejder med unge og vægtproblematikker.

Filmen handler om Rico og Line, og vi hører om deres tanker og dilemmaer i relation til overvægt. Filmen beskriver dette på en måde, så den brede gruppe af børn og unge i Danmark kan identificere sig med det. Derved sættes fordomme om overvægt i perspektiv, og der skabes et ligeværdigt møde imellem alle slags børn og unge.

Undervisningsmaterialet beskriver et undervisningsforløb, hvor eleverne arbejder med fordomme, livskvalitet, rollemodeller og nye måder at etablere selvværd og positiv selvopfattelse på.

Målet er at nedbryde fordomme og hjælpe en større accept af hinanden på vej. Gennem arbejdet med filmen flyttes fokus fra overvægt til personlighed, og målet er således også, at alle elever får øje på indre kvaliteter og styrker. Undervisningsforløbet kan gennemføres som en temadag på 7 lektioner. Formen omfatter filmfremvisning, individuelle opgaver, gruppearbejde, debat, klasseøvelser og fremlægelse.

Materialet er udarbejdet af Pædagogisk Teenage Coach Naima Halse Kirkefeldt, som

også har været tilknyttet som børn- og ungekonsulent for Adipositasforeningen under filmens tilblivelse.

UDDRAG FRA PRESSEMEDDELELSEN

Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd?
En dokumentarfilm om overvægtige unge

"Jeg ville ønske, at den film var lavet, dengang jeg var barn. Det kunne have ændret mit liv."
Citat: Gæst til premieren i Bio Silkeborg den 25. marts 2012

Filmen tager udgangspunkt i den store gruppe børn og unge, der af mange forskellige årsager ikke taber sig så meget, som samfundet/behandlerne/sundhedssystemet forsøger at få dem til og som aldrig kommer til at leve op til de former og faconer, der af modeverdenen i dag udråbes som idealmål og kvalitetsbærende i sig selv.

"I denne film udfordres din, min og vores allesammens fordomme om overvægt og det meget store fokus på udseende."
Citat: anmeldelse i Midtjyllands Avis den 26. marts 2012.

"Jeg blev meget rørt. Det kom bag på mig, så tydeligt det er i filmen, at vi har fordomme om folk med overvægt"
Citat: Lines veninde efter premieren

Filmen er finansieret af Sundhedsstyrelsen og Undervisningsministeriet



Fedmebehandling uden kirurgi

I august 2012 åbner Danmarks første Adipositascenter: Adipositas Center Limfjorden ApS i Struer. Her tilbydes behandling til svært overvægtige, som lider af tvangsoverspisning.

Af formand for Adipositasforeningen Birgitte Hansen

Behandlingen består af en helhedsorienteret indsats med hovedvægt på den psykoterapeutiske behandling. Behandlingsmetoderne bygger på erfaringer fra lignende behandlingstilbud i udlandet og fra indsatser på misbrugsområdet. Behandlingsmetoderne er udviklet af Adipositascentrets psykologer i samarbejde med psykologer på alkoholbehandlingscentret Ringgården i Middelfart.

Alternativ til fedmeoperation

Indtil nu har de svært overvægtige med BMI over 40/50 fået tilbudt fedmeoperation, Gastric Bypass, vel vidende, at operation ikke løser problemet med tvangsoverspisning. Tvangsoverspiseren har stadig trang til mad efter operation. Desuden er der dukket et antal bivirkninger op. I Adipositasforeningens seneste medlemsblad var der for eksempel et interview med ledende overlæge

Lone Jensen fra Århus Kommunehospital. Hun fortalte om, hvor mange fedmeopererede patienter hun modtager hver uge, til observation for tarmslyng, som følge af Gastric Bypass. I Adipositasforeningen har vi det grundsynspunkt, at overvægt og svær overvægt er meget sammensatte lidelser, som fortjener en bred palette af behandlingsmuligheder. Derfor gik vi i gang med at undersøge, om der kunne være andre veje at gå end den kirurgiske.

Et nyt behandlingstilbud

Adipositasforeningen og Adipositas Center Limfjorden ApS har så gennem de seneste år udviklet et nyt behandlingstilbud til svært overvægtige med tvangsoverspisning. Udviklingen er sket gennem et tre-årigt forskningsprojekt, støttet af Sygekassernes Helsefond. Udviklingsforløbet har indeholdt kortlægning af internationale publikationer og erfaringer i emnekredsen: fedmebehandling, tvangsoverspisning, BED. Der er gennemført flere pilotpro-

jekter og et antal mindre forløb – alle med særdeles lovende resultater.

Kognitiv adfærdsterapi og misbrugsbehandling

Tvangsoverspisning og madmisbrug ytrer sig ved, at den madafhængige får såkaldte ædeflip og har en så stærk trang til visse madvarer, især sukker, fedt, mælk, at han på trods af bedre viden indtager store mængder. Der er tre kendte diagnoser for spiseforstyrrelser: anoreksi, bulimi og BED (binge eating disorder, karakteriseret ved ædeflip og kontroltab). Tvangsoverspiseren lider af den sidstnævnte diagnose i en eller anden grad. Der findes i det danske sundhedssystem flere anerkendte behandlingstilbud for de to førstnævnte diagnoser. Der findes på nuværende tidspunkt kun cirka 14 behandlingspladser i Danmark til dem, der lider af BED. Det er ambitionen at Adipositas Center Limfjorden kan tilbyde behandling til sidstnævnte målgruppe.

Behandlingsplan

Fedmebehandlingen varer i alt et år og består af 40 behandlerdøgn plus løbende internetkontakt til Adipositascentret. Forløbet indledes med et intensivt forløb på 30 døgn indlæggelse på Adipositascentret. Herefter kommer deltageren tilbage til centret to døgn hver anden måned i alt fem gange. I hjemmeprioderne er der ugentlig internetkontakt til behandlerne. Programmet rummer også et weekendkursus, hvor ægtefælle/ samlever inviteres med.

Den samlede pris er 76.000 kr.
Se <http://www.adipositascenter.dk>

Forskning

Adipositas Center Limfjorden ApS anerkender kravet om at bygge metoderne på evidens. Selvom det ikke er muligt at teste på samme måde som medicinske eller dobbeltblindforsøg, søger vi at inddrage forskning i aktiviteterne.



FOTO: ANJA DAHL FREUND



FOTO: ANJA DAHL-FREUND

Medarbejdernes professionalisme betyder, at de kender og forstår forskning og den systematiske tilgang til resultatvurdering, som indgår i tilrettelæggelsen af behandlings-forløbene. Med inddragelse af kompetencer inden for forsknings-sektoren blandt andet Center for Forskning i Samfund og Eksistens, Københavns Universitet, vil erfaringer kunne høstes i form af stringente undersøgelser.

Adipositas Center Limfjorden arbejder hårdt for videnskabeligt at kunne dokumentere effekten af fedmebehandlingen, for derigennem at kunne søge godkendelse af de offentlige sundheds-myndigheder, som en anerkendt behandling af BED, samt grader heraf, og som et supplement/alternativ til et kirurgisk indgreb.

Målgruppen

Målgruppen for behandlingen er svært overvægtige med BMI>40, eller BMI>36 ved følgesygdomme som f.eks. diabetes og hjerte-karlidelser. Det er

en forudsætning at deltageren ikke lider af væsentlige diagnoser, såvel psykisk som somatisk. Der er ingen geografiske hensyn, deltagerne kan komme fra hele landet. Deltagerne vil blive henvist fra egen læge og derefter indskrevet til behandling via en visitationssamtale med Adipositascentrets ledende psykolog.

Succeskriterier

Succeskriterierne for fedmebehandlingen er, at den svært overvægtige opnår et betydeligt vægttab: mellem 8 % af startvægten og 50 % af overvægten over et år i behandling, fortsætte vægttabet yderligere et år og derefter fastholde vægttabet over tid.

Erfaringer

Fedmebehandlingen på Adipositas Center Limfjorden ApS er helt ny. Alligevel bygger behandlingen på flere års erfaringer. Disse erfaringer er hentet fra Livsstilskurser på StruerSkolens Kur-

susafdeling. Her har man højtuddannet personale og en tilgang til sundhed og vægttab, som hviler på faglighed og evidens.

Se www.livsstilslinjen.dk

Erfaringerne herfra viser, at der er tre centrale elementer i et vægttabsforløb:

1. Teoretisk viden og færdighedstræning inden for mad (mængder og indhold), tilberedning, motion og træning.
2. Psykologisk indsigt, øget selvforståelse og handlemuligheder gennem psykologsamtaler og kognitiv terapi
3. Tidsfaktoren er yderst vigtig. Behandlingen bør strække sig over mindst 1 år.

De Livsstilskurser, som er svært overvægtige BMI>30, taber mindst 50 % af deres overvægt i løbet af 1 år. Vægttabet bliver herefter mindre, men det afgørende er, at personen opnår det ønskede realistiske mål og holder vægten over tid (5-10 år).



Fedmebehandling

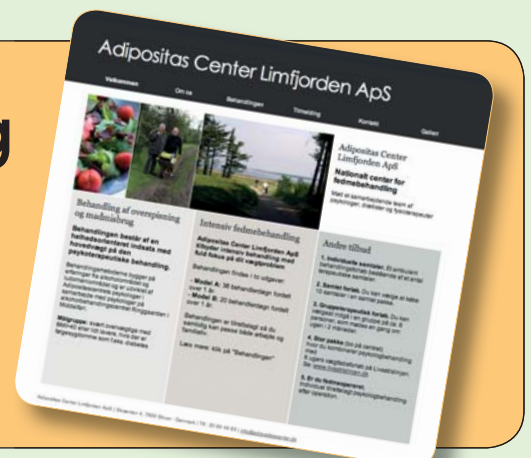
Adipositas Center Limfjorden ApS

Skrænten 4 · 7600 Struer

Tlf.: 20 80 48 63

info@adipositascenter.dk

www.adipositascenter.dk



Nyt tilbud til madmisbrugere

Adipositas Center Limfjorden ApS tilbyder en målrettet behandling til madmisbrugere. Behandlingen starter den 15. august i år.

Af **Jette Nikolajsen**

I en tid hvor fedmeoperationer hører til dagens orden, viser psykolog Martin Helfer nye veje i behandlingen af madmisbrug. Som projektansvarlig har han igennem tre år udviklet en metode, der angriber madmisbrug som et afhængighedsproblem på lige fod med alkoholmisbrug. Behandlingen foregår som et intensivt behandlingsforløb, der strækker sig over et år. Målet med behandlingen er, at madmisbrugeren lærer at håndtere sin overdrevne madtrang. Det sker ved at hjælpe personen til en dybere forandring i den måde, vedkommende ser på sig selv og verden på. Der er foretaget pilotprojekter, som viser gode resultater.

Nogle resultater er virkelig gode

Erfaringer fra pilotprojekterne konkluderer, at nogle af deltagerne har opnået virkelig gode resultater, som ser ud til at holde. Andre har taget på igen. Enkelte har haft svært ved at indgå i behandlingen, hvor der arbejdes intensivt med det psykiske. Det er vigtigt at bemærke, at der ikke har været lejlighed til at afprøve den intensive model, der forløber over et år. Det vil alt andet lige være sandsynligt, at den fører til bedre behandlingsresultater.

Kilde: Martin Helfer

Baggrunden for behandlingen

Martin Helfer tager udgangspunkt i misbrugsbehandlingen, fordi der er mange ligheder imellem de mennesker der drikker for meget, og dem der spiser for meget.

”Nyere hjerneforskning viser, at der sker de samme systematiske ændringer i hjernen hos en alkoholmisbruger og hos en, der indtager store mængder mad. Derfor er hypotesen, at samme type behandling vil kunne virke på begge tilstande,” siger Martin Helfer.

Han har udviklet behandlingsmetoden i samarbejde med centerleder Per Nielsen, Ringgården i Middelfart, som er et center for alkoholbehandling. En af stedets metoder er, at arbejde med et såkaldt dobbelt fokus, hvor både afhængighed og personligheds mønster er i centrum. Ringgården har stor erfaring for, at deres behandling virker.

Dobbelt fokus nytter

Erfaringer i alkoholbehandlingen på Ringgården viser, det er nyttigt, hvis behandleren både har fokus på afhængighed og personligheds mønster. Det betyder bedre fastholdelse af en konstruktiv terapirelation, højere gennemførelsesrate og større sandsynlighed for et godt behandlingsresultat.

Kilde: <http://www.ringgarden.dk/publikationer/dobbelt/dobbelt.html>

Nye tanker giver nye handlinger

I det terapeutiske forløb er der et meget stort antal timer med en psykolog. Der vil være små grupper, hvor man igenem øvelser og samtaler undersøger den enkeltes mulighed for en adfærdsendring. Der arbejdes med en psykologisk model, der siger, at den måde vi handler på som mennesker, bygger på vores grundopfattelse af os selv og verden.

”Før den svært overvægtige kan handle på nye og mere hensigtsmæssige måder, er det derfor nødvendigt at se på vedkommendes personligheds mønster.”

Adfærd og personligheds mønster

”Målet med terapien er at skabe forandringer, der gør personen i stand til at regulere sit indtag af mad.”

I terapien dukker mange forskellige problemer op, som psykologen griber fat i. Det kan handle om en persons kræsenhed over for grønsager, hvor det er personens opfattelse, at det ikke kan være anderledes. Det kan også handle om, at arbejde med de impulser, der udløser et ædeflip.

Eller en person siger måske: ”Jeg kan ikke lade være med at spise det og det, selv om jeg ikke vil.”

Her går psykologen et spadestik dybere og ser på, hvad der kan gøres for at aflede trangen. Det kan være at sende tanken i en anden retning. Det kan også

Hvad synes du om den behandling, som det nye



Kim Poulsen

Tidligere institutionsleder, Maribo
Jeg mener, det er rigtigt set, at der er en del timer med psykologen. Behandlingen skal kunne flytte de blokeringer og stopklodser, der er i ens indre. Når man er nået dertil, er man klar til at give den en spand kul.



Michelle A. Kaptain

Psykologistuderende, Ålborg
Det er et fantastisk tiltag. Jeg tror, det er rigtigt at se overspisning som et misbrugsproblem, og jeg tror den kognitive behandling er nøglen til problemet. Man skal ikke handle først. Man skal bag om problemet og acceptere sig selv først.

Hvordan tilmelder jeg mig behandlingen på Adipositas Center Limfjorden ApS?

Start: Adipositascentret åbner den 15. august 2012. Behandlingerne begynder mandag den 20. august 2012.

2. henvende dig direkte til Adipositascentret for at få en visitationssamtale med ledende psykolog på centret

For at blive indskrevet til behandling skal du:

1. have en henvisning fra egen læge eller

Tilmelding sker herefter skriftlig ved at sende en mail til Adipositas Center Limfjorden ApS på adressen: info@adipositascenter.dk. Se mere på www.adipositascenter.dk

være, at gå tilbage til barndommen og arbejde med nogle af de ting, der ligger der.

"Jeg vil sige, at der meget, meget ofte ligger en følelse af håbløshed bag. Disse personer tænker, at det kan være lige meget, om de prøver at bevare deres væggtab. De har lettere ved at give op end andre, så at sige."

Centerleder Per Nielsen fra Ringgården

i Middelfart mener, at den psykologiske behandlingsform er en god tilgang til madmisbrugere, fordi den respekterer, hvor kompliceret overvægtsproblemet er. "Det er en styrke, at der er fokus på hvilke tanker, den enkelte forbinder med maden. Det åbner op for en proces, hvor den overvægtige opnår en ny bevidsthed, der gør ændringer mulige," siger han.

Resultater

"Målet er, at vi kan matche de resultater, som fedmekirurgien mønstrer. Det vil jo være helt fantastisk, men vi ved det endnu ikke, for vi har ikke kørt disse behandlinger før. Men modsat så oprettholder alle fedmeopererede ikke deres væggtab," siger Martin Helfer.

I behandlingsmetoder uden kirurgi siger forskningen, at det er et godt resultat, hvis man efter endt behandling kan bevare et væggtab på 8 % af startvægten. Her skal man være opmærksom på, at det er 8 % af startvægten og ikke af overvægten, for der er en forskel her, påpeger han.

"Men jeg vil også sige, at 8 % er et godt resultat, så længe personen fortsat taber sig og bevarer sit væggtab. Det er det, der er det afgørende. Men jeg er optimistisk med hensyn til de væggtabsresultater, den enkelte kan opnå," siger han.

Konceptet er nyskabende

Behandlingskonceptet er udviklet på StruerSkolens Kursusafdeling af psykolog Martin Helfer i tæt samarbejde med skolens øvrige fagpersoner og ledelse. Centerleder Per Nielsen mener, det er en fantastisk skole fyldt med progressive mennesker, der tænker store tanker.

"Det beviser konceptet med misbrugsbehandling til svært overvægtige," siger han.

Psykolog

Martin Helfer

2008-2011

- Leder af Madmisbrugsprojektet på StruerSkolen.
- Sygekassernes Helsekasse støttede projektansættelsen

2011 -

- Leder af Børn og Ungeklivnikken i Holstebro Kommune



Adipositas Center Limfjorden ApS tilbyder?



Niels Weiglin

Kommunikationskonsulent, Næstved
Behandlingen er dyr. Jeg ser den lidt som at spille i lykkehjulet, der er ingen garanti. Mange vil klare sig godt igennem, men ikke alle. Modsat vil jeg også sige, at jeg har selv lige fået en fedmeoperation og denne metode er ikke lettere end andre. Bestemt ikke.



Kjeld Berthelsen

Direktør, Struer Kommune
Det er glædeligt at der nu kommer et Adipositascenter i Struer Kommune og at man med dette tiltag ser borgere og brugere fra en helt anden faglig vinkel. Den enkelte borger får nye værktøjer i form af psykologisk støtte til at mestre sin aktuelle livssituation hvilket er meget konstruktivt.

Sundhedsstyrelsen:

Fakta om fysisk aktivitet

Hvad er fysisk aktivitet?

Begrebet fysisk aktivitet dækker ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Motion bruges både i forbindelse med ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig træning. Her bruges begreberne fysisk aktivitet og



motion synonymt. Træning er planlagt og struktureret fysisk aktivitet, der gennemføres jævnligt for at vedligeholde og/eller forbedre fysisk form og velbefindende. I modsætning hertil er begrebet inaktivitet, som betegner en tilværelse uden bevægelse. Inaktive personer indgår ikke i nogen form for fysisk udfoldelse, hverken struktureret eller ustruktureret.

Effekten af fysisk aktivitet

Den aktuelle forskning af fysisk aktivitets effekt på kroppen viser at:

- Personer, som normalt er inaktive, kan forbedre deres helbred og fysiske velvære ved at bevæge sig regelmæssigt.
- Personer i alle aldre, børn, voksne, ældre, kvinder som mænd, opnår positive fysiologiske ændringer som følge af fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet behøver ikke at være anstrengende for, at man opnår sundhedsmæssige fordele.

- Fysisk aktivitet har mange positive effekter på kroppens funktioner. Virkningerne på hjerte, kredsløb og muskler har i mange år været kendt. Det er også værd at bemærke motions positive indflydelse på stofskiftet og på hormon- og immunsystemet.
- Mange af de positive effekter fra fysisk aktivitet – både fra udholdenhedstræning og fra styrketræning – aftager i løbet af få uger. Hvis aktiviteten helt ophører forsvinder effekten inden for 2 til 8 måneder.
- Fysisk aktivitet medfører socialpsykologiske gevinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer, endvidere er det bevist, at der er en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som forudsætter læring hos børn.

<http://www.sst.dk/fakta/fysisk/aktivitet>

Kort nyt

Ny bog

Gastric Bypass af Carsten Olsen "Den Skaldede Kok" og Stine Junge Albrechtsen er en bog for mennesker, der har været igennem en gastric bypass-operation eller venter på at få det. Bogen sætter både fokus på tiden før og efter operationen og den tvivl og frustration, der kan opstå i forbindelse med at skulle lægge sit liv helt om. Carsten Olsen alias Den Skaldede Kok har selv gennemgået operationen og kommer i bogen med sine personlige erfaringer og oplevelser om tiden efter operationen.



Derfor er det svært at styre, hvor meget man ...

Fedme er i dag et kæmpe problem til trods for, at vi har massiv viden om, hvordan vi lever og spiser sundt. Ny forskning viser i den forbindelse, at det er sværere at spise sundt, end man lige tror. Det skyldes en række ubevidste faktorer, som påvirker os til at spise usundt. Det kan blandt andet være emballagen til chokolade.

Det er fødevarerforskeren Brian Wansink fra Cornell University, som står bag undersøgelsen, som han har lavet i sit 'Madlaboratorium'. Herhjemme er et lignende laboratorium

p.t. under opbygning ved Aalborg Universitets nye campusområde i København. Formålet med laboratoriet er at afdække, hvordan psykologiske faktorer i samspil med vores omgivelser påvirker, hvad vi spiser, uden at vi selv lægger mærke til det.

AALBORG UNIVRSITET I PRESSEN 16.4.12

Tvangsoverspisning

Sundhedsstyrelsen har i april 2012 fået bevilliget 40 millioner kroner til blandt andet at indhente viden og udvikle behandlingstilbud for overspisere.

Det er en rigtig god nyhed. I Adipositasforeningen håber vi nu på et gennembrud, når det handler om en bedre forståelse af hvor kompliceret det er at hjælpe svært overvægtige, og at vi nu får bedre behandlingsmuligheder til netop denne målgruppe.

KILDE: BIRGITTE HANSEN

Bornholmere til kamp for bedre sundhed

Som så mange andre danskere i dag spiser bornholmerne forkert og bevæger sig for lidt, men et fire årigt forskningsprojekt vil forbedre bornholmernes sundhed. Erfaringerne fra projektet, som støttes af Nordea-fonden, skal senere gavne resten af landet. Projektet foregår i tæt samarbejde mellem lokalmiljøets forskellige parter og forskere.

KILDE: KILDE: AAU.DK/NYHEDER/VIS+NYHED/



Etiske problemstillinger i relation til behandling af overvægt

**Lotte Hvas, Praktiserende læge, dr. med,
medlem af Det Ethiske Råd**

Forleden dag havde en mor og hendes 17 år gamle søn – lad os kalde dem Karina og Søren - bestilt tid til en konsultation. Jeg smilede da jeg så deres navn på tidskemaet. Jeg kendte dem godt, men for 14 år siden havde de flyttet til et andet sted i landet. Nu var de øjensynlig vendt tilbage til gamle græsgange. Jeg måtte smile endnu mere da jeg så Søren, som jeg ikke havde set siden tre-års-undersøgelsen: Ind kom der en stor kleppert, som havde vokset sin mor over hovedet med mindst 20 cm. "Der er da godt nok sket noget siden sidst!" udrød jeg. "Sikken en stor og flot fyr, din dreng er blevet!" Karina smilede stolt, men Sørens reaktion kom bag på mig: "Nej, jeg er ikke flot" svarede han prompte. Jeg lignede ét stort spørgsmålstegn, og han fortsatte: "Jeg vejer jo alt for meget".

Det blev helt stille. Men i mit baghoved kværnede det. I løbet af et splitsekund havde alle dilemmaerne omkring overvægt havnet på mit skrivebord: Skulle jeg gribe ind og snakke om hans overvægt? Eller skulle jeg netop respektere, at han tilsyneladende havde hørt så meget om sin vægt, at hans overflødige kilo var det eneste han tænkte på dag og nat? Jeg forestillede mig hvor mange fordømmende udtalelser han allerede havde

mødt i sit korte liv, og at han sikkert havde været gennem utallige uvirksomme slankekure og vægtkontroller, uden at det havde haft anden effekt end lavere selvtillid og dermed et par yderligere kilo på vægten.

Der er et paradoks i forhold til vores viden om overvægt: Vi ved at flere og flere bliver overvægtige, ligesom Søren. Vi ved at overvægt – især ved æble-



form, er forbundet med risiko for sygdom senere i livet. Men til gengæld ved vi meget lidt om hvordan vi bedst kan få mennesker til at tabe sig, vel at mærke så vægttabet holder ved. Og vi ved meget lidt om hvorfor nogle bliver overvægtige, mens andre ikke gør.

Det stigende overvægtsproblem gør, at såvel læger som politikere har en etisk forpligtigelse til at handle. Vi kan ikke sidde med hænderne i skødet fordi vi ikke har fundet Løsningen med stort L. Men manglen på gode løsninger betyder at vi skal gå frem med en vis ydmyghed, og huske at vi ikke må tilføre mere skade end gavn. Problemets omfang giver os ikke ret til at gøre hvad som helst. Hver-

ken til at presse mennesker til at "tage sig sammen" eller til at ukritisk tilbyde operationer, som vi endnu ikke kender de fulde effekter af.

Hvis det overhovedet skal lykkes at gøre noget ved problemet, så må vi forstå, at vi alle er i samme båd: Vi lever i et samfund, hvor tilbuddet af kalorier er for stort, og hvor der ikke er behov for, at vi bevæger os. Og vi har stort set alle sammen en forkert livsstil: Vi vælger elevatoren frem for trappen, hygger os omkring kagebordet ved familiefesterne og kører børnene i skole.

Nogle af os kan ikke tåle den cocktail og bliver overvægtige. Det sker i Danmark, og det sker i resten af verden. Ikke fordi mennesker har fået mindre moral eller viljestyrke, men fordi levevilkårene forandrer sig. Skal der varige løsninger til, må vi lave om på strukturerne, så vi får lettere ved at lave de sunde valg. Og så kunne Søren måske slippe for at se det hele som et personligt nederlag?

Kort nyt

Flere har tydelig sundhedspolitik

Af Birgitte Hansen

7 ud af 10 danskere mener nu, at det er helt i orden at arbejdspladsen blander sig i medarbejderens helbredsstatus, herunder også hans overvægt.

Det er en glædelig udvikling. Tidligere har helbredsangivelser været tabu at bringe ind i en medarbejderudviklingssamtale. Sådan er det ikke mere. Medarbejderens trivsel og sundhed herunder vægtproblemer skal være et naturligt emne ved samtalen.

Mange virksomheder har fået en tydelig sundhedspolitik, hvor der bliver satset på et godt arbejdsmiljø både fysisk og psykisk, gode bespisningsforhold for medarbejderne, frisk vand og frugt i stedet for kager og slik og så videre. I denne kontekst er medarbejder-sundhed et naturligt tema.

Det er en ren win win situation. Virksomheden får sunde medarbejdere med få sygedage og medarbejderen får hjælp til at komme i gang med forskellige sundhedsindsatser for eksempel vægttab.

Der findes allerede flere steder lokalaftaler, som rummer mulighed for 2 ugers selvvalgt kursus om året. Det kursus kunne være et vægttabskursus – og så er den gode udvikling sat i gang.



Kurser hjælper gravide

Igennem tre år har man på Sygehus Thy-Mors hjulpet overvægtige gravide til et sundere liv. Metoden er et tværfagligt kursus, hvor den enkelte kvinde finder sin egen motivation til forandring.

Af Jette Nikolajsen

Flere og flere gravide vejer for meget den første gang, de står på vægten hos jordemoderen. Det er et alvorligt problem, fordi det øger risikoen for komplikationer i forbindelse med fødslen. På Sygehus Thy-Mors viste en regional sundhedsprofilundersøgelse for nogle år siden, at problemet var særligt stort hos dem.

"Derfor var vi nødt til at gøre noget, så i 2008 gik vi i gang med et sundhedsfremme projekt til denne gruppe," siger sundhedskoordinator Mona Klit.

Resultaterne er rigtig gode. Kvinderne fortæller, at kurset har gjort dem mere bevidste om deres egen sundhed, og de har generelt forbedret deres kost- og motionsvaner. De har kunnet bruge, det de har lært. Ikke kun på sig selv, men også på deres familie, når barnet er født. I alt 220 kvinder har fulgt kurset, som fremover er et fast tilbud til alle overvægtige gravide på Thy-Mors Sygehus.

Det skal give mening

Kvinderne får ny viden om kost og motion af forskellige fagfolk som jordemoder, diætist, fysioterapeut og en konsulent fra

Dansk Gymnastik og Idrætsforening, DGI Nord. De lærer nye ting og prøver dem af. For eksempel får kvinderne et nyt syn på det at være god ved sig selv. Førhen var det måske at spise chokolade hver dag, men nu kan det være at gå en lille tur. Det er centralt i processen, at det er kvindernes egen drivkraft, der fører til forandringer.

"Vi er inspireret af en sundhedspædagogik, som siger, at det vi foretager os, som mennesker, skal give mening for os hver især," siger Mona Klit.

DGI-konsulent Louise Berthelsen er en af underviserne. Hun hjælper kvinderne til at komme ind i det lokale foreningsliv, og hun fortæller dem, at foreningerne også er til for deres skyld.

"Jeg starter en proces hos kvinderne, hvor de reflekterer over deres motionsvaner, erfaringer og muligheder. Dernæst styrker jeg deres mod og glæde til at komme i gang," siger Louise Berthelsen. Hun peger også på, at det er en fordel at dyrke motion sammen med andre, fordi det gør det lettere at fastholde aktiviteten.

Mona Klit forklarer, at alle underviserne fokuserer på refleksioner. Det hjælper kvinderne til at se, hvad der er vigtigt for dem hver især.

Formanden for Etisk Råd Jakob Birkler har afholdt en temadag på Sygehus Thy-Mors om "Forebyggelse i sundhedsvæsenet under kritisk belysning." Temadagen har været en inspirationskilde til projektets udførelse.



FOTO: COLOURBOX

Hver tredje gravide er overvægtig

Hver tredje gravide kvinde i Danmark er overvægtig defineret ud fra deres BMI, som er over 25. Hvis man sætter grænsen til en BMI på 30, så er 12 % af de gravide stærkt overvægtige. Disse kvinder oplever oftere en besværlig fødsel, måske som en følge af, at de føder større børn. Og der er især risiko for, at de kommer ud for at skulle have et akut kejsersnit, og det er forbundet med større risiko, når man har et højt BMI. Overvægtige gravide har også større risiko for at udvikle graviditetsbetinget sukkersyge.

Ugeskrift for læger den 16.4.2012

Tilbud gøres permanent

Sygehus Thy-Mors gør sundhedskurser til gravide overvægtige til et fast tilbud. Flere kommuner, samt Danske Regioner viser interesse for projektet.

Sygehuset har siden 2008 kørt et projekt med sundhedskurser til overvægtige gravide. Resultaterne er så gode, at tilbuddet nu er gjort permanent.

Sundhedskoordinator på Thy-Mors Sygehus, Mona Klit, oplyser, at mange kommuner er interesserede i deres arbejde. Det samme gælder Danske Regioner, som sidste år præsenterede projektet på en stor konference om overvægt. Det var specialkonsulent Jane Pedersen, Region Nord, der fik projektet med på konferencen.

Hun siger: "Jeg synes, det er et godt projekt at bringe videre, fordi det når en meget vigtig målgruppe. Det kan få fatale følger, hvis en gravid kvinde er overvægtig."



TIL VENSTRE DORTE ANDERSEN, TIL HØJRE MAIBRITT PEDERSEN. FOTO: ANJA DAHL FREUND

Det vil præge vores sundhed

Dorte Andersen og Maibritt Pedersen er veninder efter et kursus for overvægtige gravide på Sygehus Thy-Mors. De har haft et stort udbytte af kurset. Deres babyer er nu omkring seks måneder gamle.

Af Jette Nikolajsen

De to veninder har skruet godt op for de sunde vaner. De har tabt sig, de motionerer og de har fundet ud af, hvad sundhed betyder for netop dem. I forhold til starten af deres graviditet har Dorte Andersen tabt 14 kilo og Maibritt Pedersen 12 kilo. De mener begge, at det, de har lært, vil påvirke dem fremover.

"Kurset er absolut anbefalelsesværdigt," siger Maibritt Pedersen.

Det skal komme indefra

Dorte Andersen og Maibritt Pedersen var dog skeptiske til at begynde med.

"Jeg frygtede virkelig, at det var noget med løftede pegefingre og kontrol af en diætist, men sådan var det slet ikke. Underviserne var meget lyttende. For dem var det vigtigt, at tingene skulle komme fra os selv," siger Dorte Andersen.

Netop det, at de to veninder skulle spørge sig selv om, hvad de gerne ville, satte følelser og forhåbninger i spil. På grund af overvægt havde Maibritt Pedersen eksempelvis ikke været i svømmehallen

i lang tid. Men inderst inde savnede hun det, og nu har hun været af sted flere gange sammen med Dorte Andersen.

Nye vaner slår igennem

Ud over deres babyer har de hver især et barn i forvejen. De er enige om, at de begge har rykket meget på kostområdet. Både med hensyn til deres egne og deres familiers kost. Under den første graviditet tog Maibritt Pedersen 30 kilo på, under denne var det fire kilo.

"Jeg ville ønske, at kurset havde været en mulighed for mig dengang. Så er jeg næsten sikker på, at det var gået mig helt anderledes," siger hun.

Maibritt Pedersen fortæller også, at hun har spurgt om inspiration til salater, hvilket hun fik. Det har givet hende gå på mod i den henseende. Dorte Andersen fortæller, at hun især tænker på sin nye viden, når hun handler ind.

Motion uden ansvar

Dorte Andersen har tidligere spillet håndbold tre gange om ugen på et seriøst plan. Men efterhånden som de ekstra

kilo sneg sig på, mistede hun lysten. Efter vægttabet er det omvendt.

"Nu er lysten her lige pludselig. Det er fantastisk. Det er på grund af kurset," siger hun.

På kurset blev hun klar over, at hun godt kan dyrke motion på et mere afslappet niveau. Derfor vil hun gå til zumba en gang om ugen. Maibritt Pedersen travler mange kilometer med barnevognen. Hun henter og bringer sit første barn i børnehaven, og hun handler ind. Hun bruger desuden det lille tip, de også lærte på kurset, nemlig at lægge små omveje ind i ruten.

At holde fast

"Det bedste vi har lært, er at indføre én god vane af gangen og holde fast i den," siger Maibritt Pedersen.

"Det vi har lært på kurset, vil præge vores sundhed langt ind i fremtiden," supplerer Dorte Andersen.

Der er dog et lille men. De kunne begge have ønsket sig, at de var kommet i en mødregruppe udelukkende med nogle af deres medkursister. Det kunne have styrket den gode tendens yderligere, fastslår de samstemmende.

Den faglige vinkel:

Verdens bedste kur

Af

Camilla Spagner**Cand Scient human ernæring**

Institut for Human Ernæring, Det
Natur- og Biovidenskabelige Fakultet
Københavns Universitet

Arne Astrup

Instituttleder, professor, dr.med.

Institut for Human Ernæring, Det
Natur- og Biovidenskabelige Fakultet
Københavns Universitet

Verdens største kostinterventionsstudie Diogenes har vist, at et stort og effektivt vægttab kan opnås på en 800 kcal/dag 8 ugers diæt baseret på måltidsrestatninger (~11 kg), men at de nuværende kostråd ikke er tilstrækkelige til at forebygge vægtøgning efter vægttabet.¹ Studiet viste også, at overvægtige børn, som følger kostrådene, ikke taber sig. Derimod var en let øget ratio af protein til kulhydrat, samt fokus på lavglykæmiske kulhydrater, selv under ad libitum omstændigheder, effektivt til at forebygge vægtøgning hos voksne samt reducere forekomsten af overvægt og fedme hos børn.

Første skridt:

Hurtigt og stort vægttab

Det har ikke tidligere været god praksis at anvende very-low-calorie-diets, idet der har været videnskabelig usikkerhed om risikoen. I dag er der dog, bl.a. med Diogenesstudiet, god dokumentation for anvendelse af en 800-1000 kcal/dag lavkaloriediæt (LCD). Denne er baseret på proteinrige måltidsrestatninger, som giver god mæthed, og samtidig sikrer tilførslen af alle næringsstoffer. Den store udfordring for adipøse i vægttabsforløb er imidlertid vedligeholdelsen af det opnåede vægttab.

Diogenes studiet sætter kosttyper under lup

Diogenes er et pan-europæisk multicenter kostinterventionsstudie, der har undersøgt, hvordan man kan opretholde vægttabet efter en kur. Studiet er det største af sin slags, idet 772 familier har deltaget (938 voksne og 827 børn). Studiet blev indledt med en otte ugers vægttabsperiode, hvor overvægtige del-



tagere skulle tabe mindst 8 pct. af deres kropsvægt. Herefter fulgte en kostinterventionsperiode på 24 uger med vægtvedligeholdelse som mål. Her blev deltagerne ved lodtrækning fordelt til fem forskellige kosttyper, og alle fik løbende vejledning af diætister. Diæterne blev tilbudt ad libitum.

De fem forskellige kosttyper:²

- Normal i protein (13 energiprocent) og høj GI
- Normal i protein og lav GI
- Høj i protein (25 energiprocent) og lav GI
- Høj protein og høj GI
- Kontrolkost følgende de eksisterende kostråd* (ingen instruktioner om protein eller GI)
- Råd om at spise frugt og grønt hver dag, spise fisk flere gange om ugen, spise kartofler, ris og pasta og fuldkornsbrød hver dag, begrænse sukkerindtaget (særligt fra læskedrikke, kage og slik), spise mindre fedt, spise varieret og holde vægten stabil.

En kostsammensætning, der virker

På kostområdet viser det store Diogenes studie, at særligt to hensyn er vigtige i den daglige kost, når adipøse skal vedligeholde vægten. Den første er sammensætningen af makronæringsstofferne i kosten, hvor undersøgelsen fandt en særlig gunstig effekt af en relativ beskedent forøgelse af proteinrige fødeemner. Det

er tidligere vist, at en proteinrig kost mætter bedre, og den har en termogen effekt, der positivt indvirker på vægtvedligeholdelsen hos overvægtige og adipøse personer.³ Et vægt vedligeholdelsesforløb skal derfor fremme indtaget af en proteinrig kost, via madvarer som magert kød, fjerkræ, fisk, æg, bælgfrugter og magre mejeriprodukter.

Den anden kostfaktor, der spillede en rolle i Diogenes studiet, var kulhydrat-typen. Det er almen kendt, at fint forarbejdede kulhydratkilder, såsom hvidt brød, ris og pasta, samt sukkerholdige kilder, som sodavand og slik, er tomme kalorier og kilder til ekstra energi. Men at GI også kunne spille ind på oddsene mod kiloene, må i Danmark betegnes som et relativt nyt fokusområde i behandlingen af adipositas.

GI betegner kulhydraters evne til at hæve blodsukkeret. Det er en drilsk størrelse, da flere parametre spiller en rolle for stigning og fald i blodsukkeret. En madvare med et lavt GI vil give en stigning i blodsukkeret, der er langsommere, og til et lavere niveau, sammenlignet med kulhydratrige madvarer med et højt GI. Herudover vil eksempelvis indholdet af fedt, temperatur, syreindhold og forarbejdning af fødevarer indvirke på GI, og man kan ikke ud fra tallet konkludere, om en fødevarer er sund eller ej. De nationale fødevardatabaser indeholder ikke værdier for GI.

Diogenes programmet er dokumenteret med en lang række publikationer i de mest anerkendte videnskabelige tidsskrifter, og en populær version "Verdens Bedste kur"⁴ ligger i toppen af bestsellerlisterne. Diogenes-princippet er allerede taget op af flere kliniske diætister, og potentialet er til stede for, at diætistisk behandling i højere grad kan være et realistisk alternativ til kirurgisk behandling.

¹ Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M, Jebb SA, Papadaki A, Pfeiffer AF, et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med.* 2010;363(22):2102-13.

² Moore CS, Lindroos AK, Kreutzer M, et al. Dietary strategy to manipulate ad libitum macronutrient intake, and glycaemic index, across eight European countries in the Diogenes Study. *Obes Rev* 2010; 11: 67-75.

³ Mikkelsen PB, Toubro S, Astrup A. Effect of fat-reduced diets on 24-h energy expenditure: comparisons between animal protein, vegetable protein, and carbohydrate. *Am J Clin Nutr* 2000; 72(5):1135-1141

⁴ Bitz, C og Astrup, A. Verdens bedste kur – vægttab der holder. København: Politikens Forlag 2012.

Fedme hænger sammen med hjertesygdom

En undersøgelse, som forskere på Københavns Universitet har deltaget i, viser, at der er en sammenhæng mellem fedme og hjertesygdom.

Et nyt studie med over 75.000 deltagere påviser for første gang en klar sammenhæng mellem fedme og risikoen for at udvikle livsfarlig hjertesygdom. Studiet, der er offentliggjort i det anerkendte tidsskrift Plos Medicine, viser, at stigninger i det såkaldte BMI-tal (Body Mass Index) markant øger risikoen for hjertesygdom. Det skriver Københavns Universitet, der har været med til at lave undersøgelsen, i en pressemeddelelse.

Videnskabeligt argument

"Vores forsøg understøtter eksisterende observationsstudier, men vejer langt tungere som videnskabeligt argument," siger professor og klinisk professor ved Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Børge Nordestgaard fra Københavns Universitet.

Han forklarer, at et BMI-spring på 4 kg/m² øger risikoen for hjertesygdom med hele 52 procent. Det vil sige, at en person, der er 1,80 meter høj, øger sin risiko for hjertesygdom med 52 procent, hvis han tager cirka 13 kilo på. 16 procent af den voksne, danske befolkning er svært overvægtig. Blodpropper, forsnævring af kranspulsåren og hjertekrampe er den hyppigste dødsårsag blandt voksne i hele verden, og alene i USA dør en halv million mennesker om året af hjertelidelse relaterede sygdomme, skriver Københavns Universitet.

Budskabet er sevet ind

Selvom der altså er dokumenteret en klar sammenhæng mellem fedme og risikoen for hjertelidelse, er det svært at sige noget entydigt om, hvorvidt fede personer med dårligt hjerte har fået dårligt hjerte af fedme, eller om de er blevet

fede af et dårligt hjerte, påpeger Børge Nordestgaard.

Han understreger også, at det ikke er Danmark, der står med de største fedmeudfordringer.

"I vores del af verden er budskabet om sund livsstil efterhånden ved at sive ind. Men i Østeuropa og i de nye voksende økonomier er tallet støt stigende," siger han.

Kilde: DR.DK Nyheder d. 2.5.12



Fedt for Fight – skolestarter

"Fedt for Fight – skolestarter" er en indsats for børn med svær overvægt i Aarhus Kommune. I 0. klasse tilbydes alle børn en indskolingsundersøgelse. Heri indgår blandt andet højde- og vægtmåling, som danner baggrund for at udregne barnets BMI. På baggrund af dette vil børn med svær overvægt sammen med deres forældre blive tilbudt deltagelse i Fedt for Fight - skolestarter.

Fedt for Fight – skolestarter er en tværfaglig kommunal indsats, som er familierettet og har barnet og dets trivsel i fokus. Indsatsen er individuel tilpasset, så barn og familie selv er med til at designe tilbuddet til lige præcis deres familie. En specialist-sundhedsplejerske er gennemgående fagperson i kontakten med barnet og familien. Efter indsatsen vil barnet i samarbejde med forældrene fortsat blive tilbudt opfølgning hos skolesundhedsplejersken.

aarhus.dk/da/omkommunen/organisation/Boern-og-Unge/PA/ST/

Danske unge føler sig fede

Selvom danske unge ikke er overvægtige sammenlignet med unge i andre lande, så føler danske unge sig fede, og det får flere til at forsøge at tabe sig i forhold til, hvad unge gør i vores nabolande. En undersøgelse fra WHO, som udkommer hvert fjerde år og sammenligner sundheden for skolebørn i alderen 11, 13 og 15 år i 39 lande, placerer den danske ungdom helt i top, når det gælder slankekure og forsøg på at tabe sig. Samtidig er Danmark et af de lande, der har færrest overvægtige i de samme aldersgrupper. Det overrasker ikke Birgit Petersson, speciallæge i psykiatri og lektor i kønsforskning ved Københavns Universitet, at Danmarks ungdom er mere opmærksom på at tabe sig end de unge i vores nabolande.

Berlingske, Side: 4, fredag 18. maj 2012

Adipositasforeningen i medierne

Der har været livlig aktivitet i medierne. Debatten om fedmeoperation har kørt i højt gear og formanden har i den anledning rigtigt givet interviews til både aviser, radio og TV. Mandag den 7. maj var hun i Go'Morgen Danmark sammen med Den skaldede Kok. Se indslaget på www.adipositasforeningen.dk





Adipositasforeningen

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

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 helbreds komplikationer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer mange fagområder og interesser. 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.
- tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til sundere 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 regioner).

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 seminaristuderende samt PHD studerende benytter sig af vores ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn 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

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. Mere information på 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 politikerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle

relevante parter bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægtsproblemerne i Danmark.

NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

Adipositasforeningen er en del af NUMO der har konceptudviklet og er ansvarlige for sundhedsstyrelsens Vægtstoprådgiveruddannelse, en uddannelse som tilbydes landets kommuners sundhedspersonaler og på sigt vil Adipositasforeningen udbyde uddannelsen til andre aktører.

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 etablere livsstilscentre med kost, motion og psykologi i behandlingstilbuddet.

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til ikke dokumenteret slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekure og eller slankemidler kan stå alene. Vi går ind for sunde livsstilsændringer.

Diætist / psykolog på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist og psykolog.

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.

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

Studerende/pensionister/ efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/ institutioner	kr. 400

Siden sidst...

Adipositasforeningen 2012

Lørdag den 31. marts 2012 havde vi generalforsamling i vores – endnu ikke helt færdige – nye lokaler på Adipositas Center Limfjorden ApS.

Det blev en hyggelig generalforsamling, hvor vi traf gode beslutninger, og hvor vi fik valgt en ny bestyrelse.

Tak til Ina Jasper, Ida Oxholm og Anders Gantxhorn, som er gået ud af bestyrelsen. Nyvalgt blev Naima Kirkefelt og Maria Trærup, København samt Klaus Lundberg Olsen, Herning. Susanne Nielsen, Odense blev indvalgt som 1. suppleant og Kim Poulsen, Maribo blev indvalgt som 2. suppleant.

Præsentation af bestyrelsen



Formand Birgitte Hansen
Tlf.: 20 80 48 63
info@adipositasforeningen.dk

Kursusleder og underviser på www.livsstilslinjen.dk og Struer-Skolen. Udvikler og ansvarlig for forskningsprojektet "Madmisbrug". Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter med bl.a. foredrag, konference og messer. Er en del af foreningens blad- og webudvalg.



Medlem Lene Plambach
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51
lene@plambachogbogedal.dk

Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne. Er selvstændig med konsulentvirksomhed, rådgivning, undervisning og udvikler indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Medforfatter til undervisningsmateriale "Svær overvægt – forflytning og etik" til brug for personaler på sygehuse og i sundhedsplejen, der udløste arbejdsmiljøprisen 2009.



Jette Ingerslev
Medlem og talskvinde
Mail: jetteingerslev@dadlnet.dk

Overlæge, dr. med. Kolding Hospital. Forskningsaktiv siden 1979. Publiceret 15 bøger og bog kapitler samt skrevet over 200 artikler. Har holdt over 1.000 foredrag. Gennem mange år været optaget af geriatri, hypertension og bariatri (svær overvægtigt). Deltaget i mange arbejdsgrupper, blandt andet om overgreb mod ældre, overmedicinering, genoptræning, hypertension og forebyggelse af blodpropper. Var leder af og en del af drivkræfterne bag landets første Bariatri Center, etableret på Fakse Sygehus. Et center for udredning, behandling, forskning og udvikling for svær overvægtige patienter.



Medlem Klaus Olsen
Tlf. 23 44 10 76
info@etnytliv.dk

Er højskolelærer og rådgiver på Familiehøjskolen Skærgårdens Livsstilslinje. Underviser bl.a. i overvægtens psykologi samt ernæring. Er coach, ernæringskonsulent, foredragsholder, forfatter og er p.t. ved at uddanne sig til ID-psykoterapeut. Er supervisor for Dansk Firmaidræt. Har egen erfaring med overvægt - fra 5 års alderen frem til en topvægt på 245 kilo i 1998. Har siden 2002 fastholdt et vægttab på mere end 100 kilo.



Medlem Naima Halse Kirkefeldt
Tlf.: 30 13 39 39
coachyou@coachyou.dk

Se til højre under Big Kids.



Medlem Maria Trærup
Tlf. 29 92 28 96
mariastraerup@gmail.com

Uddannet Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring. Har arbejdet på Institut for Sygdomsforebyggelse på Projekt Sund Start. Arbejder nu på Rygestoplinien, som rådgiver samt afholder rygestopkurser. Deltager i foreningens arbejde omkring væggtabscafeerne samt foreningens øvrige aktiviteter.



Medlem Kirsten Bertelsen

Kirsten Bertelsen er sygeplejerske og har stor erfaring i arbejdet med overvægtsproblematikker både som fag- professionel og som privatperson.

1. Suppleant Susanne Nielsen
Læser litteraturvidenskab på Syddansk Universitet i Odense. Har personlig erfaring med overvægtsproblematikken. Er korrekturlæser på bladet.

2. Suppleant Kim Poulsen
Tidl. institutionsleder i Maribo. Har personlige erfaringer med overvægtsproblematikken.



Adipositasforeningen
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Adipositasforeningens kontor

Adipositasforeningen,
Skrænten 4, 7600 Struer
Tlf. 30 22 78 48
info@adipositasforeningen.dk

BigKids

Tlf. 30 22 78 48 – 61 69 03 70
info@bigkids.dk www.bigkids.dk

Big Kids



Naima Halse Kirkefeldt
Coachyou@coachyou.dk
Tlf.: 30 13 39 39



BigKids stifter og pædagogisk livsstilscoach. Uddannet Socialpædagog, NLP Master Practitioner, Coach og Mindfulness instruktør. Efteruddannet og arbejder med kognitiv terapi og supervision samt i den løsningsfokuseret samtale. Her selvstændig virksomhed der tilbyder coaching, undervisning, foredrag, kommunikationsrådgivning, konsulentbistand og i kommuner med Ung Base - specielt tilbud for unge. Er i partnerskab med bl.a. www.hverdagenshelte.com samt i www.center-for-integration.dk. Stifter og konceptudvikler på BigKids projektet. Fungere som konsulent og underviser frivillige og ansatte i BigKids projekter og ved kontaktpersonsuddannelsen. Kvalitetssikre Adipositasforeningens aktiviteter vedr. børn/unge og deres familier.



Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

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

Adipositasforeningen som sparringspartner

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

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



Returadresse:

Adipositasforeningen
Skrånten 4
7600 Struer

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