



Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige

God Sommer...

Indhold

- Handlingsplan
- mod svær overvægt
- Vægttab
- en personlig sag
- Opskrifter
- Slankeskole på Langeland
- Sukker
- Mettes lange vej...
- Symposium om fysisk aktivitet
- Den livsfarlige fedme...
- Bestyrelsens konstituering
- Bestyrelsens beretning for 2002
- Referat af generalforsamlingen
- Præsentation af bestyrelsen
- Kalorierne skal frem i lyset

Nye bøger



”Super supper med Anne Larsen”

I februar udkom på Aschehougs Forlag en bog, der udelukkende indeholder opskrifter på supper – super supper. – Vi kender vel alle begrebet ”suppe, steg og is”, hvor suppen er ”degraderet” til at være en forret i et større måltid. Mange tænker måske også på suppe, som noget man kun spiser på en kold vinterdag, hvor en skål dampende varm suppe er dejlig at varme sig på.

I dag er supper imidlertid mere end en lidt kedelig forret eller en brændende varm grøntsagssuppe. – Supper er også kolde, delikate supper på en varm sommerdag. Du kan tilberede en dejlig suppe ud fra, hvad du nu lige har for hånden og i køleskabet – eller du kan starte fra bunden med at tilberede din egen fond som basis i en suppe med grøntsager, kød, fisk, skaldyr eller fjerkræ og med spændende krydderier som prikken over i’et. Variationsmulighederne er nærmest uendelige.

I sin nye bog giver Anne Larsen sit bud på en række super supper, - såvel de kendte klassikere som helt nye variationer over suppe-temaet. Som eksempler kan nævnes melonsuppe med chilipesto, Thai-inspireret kyllingesuppe med kokosmælk, tomatiseret sødkartoffelsuppe med citrusmarinerede bønner og kikærter, broccolisuppe med karry og parmesancrisp, - for slet ikke at tale om den helt specielle stærke, kolde tomatsuppe med frugt, som Anne Larsen har kaldt ”Mærk verden”.

Alle bogens opskrifter er naturligvis i en fedtbevidst udgave med fokus på smag og kvalitet.

Bogen indeholder desuden opskrifter på suppebrød, fonder, tilbehør og toppings. Kort sagt: alt, hvad du behøver for at kunne tilberede dine egne supper året rundt.

Under ”Opskrifter” bringes et par opskrifter fra ”Super supper med Anne Larsen”.

Bogen koster kr. 149,-

”Mærk maden”

Der er udkommet en ny bog med titlen ”Mærk maden”. Den handler om børn, mad og følelser.

Det er en anderledes og meget holistisk bog, der på udmærket vis prøver at beskrive noget, der er meget vanskeligt at forklare. Bl.a. handler den om, hvordan det, vi spiser, og måden vi spiser på, er et produkt af den måde vi lever på.

En af anbefalingerne er, at vi giver os mere tid til at mærke vores reelle behov/sult. Bogen lægger op til mere livskvalitet bl.a. ved at sætte tempoet ned og være mere til stede i nuet. Kun derfra kan vi blive vore egne kostekspertter. Alt sammen noget, jeg kun kan give mine varmeste anbefalinger. Men det er også nogle anbefalinger, der virkelig kan provokere, for hvordan kan vi få det til at passe ind i vores stressede hverdag? Sandheden er, at det kan vi heller ikke. For at følge disse anvisninger bliver vi nødt til at vælge fra og vælge anderledes. Er du klar til det ?

Forfatteren er Else Marie Simonsen, pædagog, psykoterapeut og kostvejleder.

Bogen koster kr. 199,-
Man kan desuden købe en plakat med citater fra bogen til kr. 80,-

Se mere på www.livsappetit.dk

”Slank på den fede måde”

Lone Kjær, som er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom fra Suhrs Seminarium, medforfatter til Hjerteforeningens kogebog ”Hvad hjertet begærer” og i en årrække freelance madskribent for diverse ugeblade og magasiner, har på Politikens Forlag udsendt en ny kogebog, ”Slank på den fede måde”.

Kogebogen tager udgangspunkt i, at man skal kunne spise sig mæt hver dag i sund og god mad, der smager af noget.

Ifølge bogens forfatter er der egentlig ikke noget, man ikke må spise. Det handler nok mere om mængderne, man indtager. Og hun er ikke tilhænger hverken af slankekur eller fedtuddrivelse, og tidens slankeidealer og overdreven fanatisme har ikke noget med sundhed at gøre.

Kogebogen indeholder mange inspirerende opskrifter på sund og god hverdagsmad. Opskrifterne er nemme og ukomplicerede, og maden er baseret på lettilgængelige råvarer. Alle opskrifterne i bogen er forsynet med en kostberegning.

Bogen koster kr. 199,-



Adipositasforeningen

Ydinvej 84, Yding, 8752 Østbirk
info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktion

Ansvarshavende redaktør: Lone Bak
Formand for Adipositasforeningen: Susanne Anthony

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

Lone Bak eller
P. Malmkjærs Vej 12
8600 Silkeborg
Tlf.: 86 84 68 25
lonebak@mail.tele.dk

Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77
nina@tomrer-puck.dk

Deadline til nr. 3 / 2003 er den 29. august
DTP og layout: Cheops, www.cheops.dk
Tryk: PE Offset ISSN-NR.: 1602-6780



v/Susanne Anthony

Den 19. marts stod Indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og Fødevareminister Mariann Fischer Boel i spidsen for et pressemøde, hvor Ernæringsrådet og Sundhedsstyrelsen præsenterede to oplæg, som kan danne udgangspunkt for en fremadrettet indsats i forebyggelsen af overvægt.

Som mange ved er antallet af overvægtige nu så højt, at der tales om en epidemi i hele den vestlige verden.

Pressemødet var velbesøgt, og den store sal i Eigtveds Pakhus var tæt pakket. Den skrevne presse var rigt repræsenteret, og flere Tv-stationer var mødt op. Desværre dæmpede Irak-krigen resultatet af det flotte fremmøde, der trods alt vidner om en stor interesse – også fra mediernes side.

Mariann Fischer Boel gjorde det på mødet klart, at den bundne opgave er kæmpestor, men den har en høj prioritet i regeringen. Endvidere sagde hun, at man ingen vegne kommer med en løftet pegefinger over for de berørte, og at det er vigtigt at udnytte de enkelte organisationers slagkraft – offentlige såvel som frivillige. Der er brug for partnerskab. Hun lovede, at det ikke skal skorte på bidrag fra Fødevareministeriet.

Ernæringsrådets formand Bjørn Richelsen oplyste blandt andet, at der i 2001 var 400.000 danskere, der led af overvægt, og at 5-8 % af det totale sundhedsbudget går til behandling af følgesygdomme forårsaget af fedme. - Tilværelsens ulidelige lethed har medført at, det nu er muligt at spise 24 timer pr. døgn og samtidig være inaktiv 24 timer i døgnet.

- Menneskets succes har været for stor.

Medicinaldirektør Jens Kr. Gøtrik fra Sundhedsstyrelsen præsenterede oplægget til den nationale handlingsplan, som Adipositasforeningens formand, Susanne Anthony, har været med til at sætte sit præg på. - I øvrigt kan medlemmerne af foreningen

Handlingsplan mod svær overvægt - uden eet ord om slankekur

være lidt stolte, idet Adipositasforeningen er den eneste patientforening, der har deltaget i arbejdet.

Som de fleste medlemmer af Adipositasforeningen ved, er det ikke slankekur, der skal til, hvis fedmeepidemien skal stoppes. Derimod skal vi leve anderledes, røre os mere, se mindre TV, gå eller cykle frem for at bruge bilen.

Handlingsplanen fremlægger 66 konkrete anbefalinger til hvad, den enkelte kan gøre, hvad man gøre i nære fællesskaber, og hvad det offentlige kan gøre.

Planen omfatter anbefalinger til både forebyggelse og behandling af svær overvægt. Anbefalingerne rækker bredt fra - politikker for kost og fysisk aktivitet i skoler og på arbejdspladser over - skærpede regler for markedsføring af slankeprodukter til - opkvalificering af de faggrupper, der beskæftiger sig med overvægtige i hverdagen. Desuden peger planen på, at der må skaffes mere viden om f.eks. de psykologiske mekanismer bag udviklingen af overvægt.

Jens Kr. Gøtrik fremhævede, at planen ikke lægger op til fremelskelse af et bestemt skønhedsideal, men at det drejer sig om at finde en balance i sin livsførelse, som giver stabil vægt. - Balance er et ord, vi har lagt stor vægt på. I virkeligheden behøver vi ikke at veje os. Vi har alle sammen nogle vigtige kontrolmekanismer i form af spejle og vores tøj. Når tøjet begynder at stramme, er det tid til at justere sine madvaner og bevæge sig noget mere, understreger Jens Kr. Gøtrik.

Det er også et vigtigt budskab, at alle bør bidrage til, at svært overvægtige ikke diskrimineres og udstødes. Mobning rammer hårdt i alle aldersgrupper.

Indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen gjorde opmærksom på, at det kun er Singapore og Danmark, der har en handlingsplan, men understregede, at det ikke var noget at prale af. Også han gjorde opmærksom på, at ingen kan løfte problemstillingen alene og fandt, at planen er et væsentligt skridt fremad.

Efter mødet talte formand Susanne Anthony kort med begge ministre og gav dem blandt andet det sidste nye eksemplar af medlemsbladet.

Susanne Anthony siger, at hun har været glad for at deltage i arbejdet med den nye handlingsplan sammen med de ministerielle embedsmænd og de dygtigste professorer og læger på området. Specielt er hun tilfreds med, at den indsats hun har ydet også har udmøntet sig i konkrete forslag, som skærpede regler for markedsføring, opkvalificering af de faggrupper, der beskæftiger sig med overvægtige, anti-mobning og balance.

Susanne Anthony understreger, at nu er drejebogen på banen, og dermed beviset for, at vi har indflydelse og bliver hørt. Der er dog ingen tvivl om det bliver et langt sejt træk at få gennemført forslagene. Det er derfor vigtigt, at vi alle i Adipositasforeningen gør en stor indsats for at få endnu flere medlemmer, som kan være med til at trække på samme hammel.



Adipositasforeningen har deltaget aktivt i arbejdet med den nye handlingsplan mod svær overvægt.

Foreningens formand Susanne Anthony i samtale med og Indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og fødevareminister Mariann Fischer Boel

Sundhedsstyrelsen opretter i nær fremtid en funktion på deres hjemmeside, der er målrettet overvægt. Allerede nu kan hele handlingsplanen hentes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk, hvor der i øvrigt også fås andre nyttige informationer.

Andre nyttige links med informationer om overvægt, kost og ernæring:

www.ernaeringsraadet.dk
Ernæringsrådets hjemmeside
www.dsaf.suite.dk
Hjemmeside for Dansk Selskab for Adipositasforskning

www.obesity.dk

Sundhedsstyrelsens side lanceret i forbindelse med EU-konference i København september 2002

www.iotf.org

International Obesity Task Force – herunder den europæiske afdeling EASO

www.naaso.org

North American Association for the study of Obesity

www.si-folkesundhed.dk

Statens Institut for Folkesundhed

www.folkesundhed.dk

Indenrigs- og Sundhedsministeriets hjemmeside om folkesundhed

www.6omdagen.dk

Samarbejde mellem offentlige og private organisationer med henblik på at øge danskernes indtag af frugt og grønt

www.altomkost.dk

Fødevaredirektoratets indsats vedrørende sund kost

- og endelig må vi ikke glemme Adipositasforeningens egen hjemmeside www.adipositasforeningen.dk

pressemeldelse

I forbindelse med offentliggørelsen af Sundhedsstyrelsens eksterne udvalgsrapport med oplæg til National Handlingsplan mod svær overvægt, med forslag til politikerne om, hvad der kan gøres for at forebygge den epidemiske udvikling af fedme, der ses i Danmark og andre europæiske lande, - udsendte Adipositasforeningen, Landsforeningen for overvægtige, nedestående pressemeddelelse den 18. marts 2002:

Landsforeningen for overvægtige (Adipositasforeningen), var deltager i udarbejdelsen af denne rapport repræsenteret ved landsformand Susanne Anthony.

Susanne Anthony udtaler:

Adipositasforeningen er meget glad for, som den eneste interesse-/patientforening at have været inviteret med i dette vigtige udvalgsarbejde.

Adipositasforeningen har haft følgende 4 hovedprioriteter:

-At fremme accept af, at det er naturligt og normalt, at vi ser forskellige ud, så ikke den p.t. kraftige fokusering på slankhed giver overvægtige endnu større mindreværdsfølelser. Adipositasforeningen støtter indførelse af anti-moppepolitik på skoler og arbejdspladser.

-At alle mennesker forstår og erkender, at den moderne livsstil er en væsentlig årsag til overvægtsproblemet. Dvs. - vi skal alle arbejde for bedre muligheder for motion og brug af kroppen, samt bedre kostmuligheder på arbejdspladser, skoler osv. (jf. rapporten).

-At acceptere at psyken er en væsentlig faktor, når det gælder undervisning i kostlægning. Det betyder mere fokus på brug af psykologiske metoder og forskning i årsager til forkerte spisevaner.

-At forstå, at arbejdet med vejledning i kostlægning kræver overskridelse af faggrænser. Der bør tilbydes nye fælles tillægsuddannelser til diætister, fysioterapeuter, psykoterapeuter og idrætslærere. Herved opnås, at de i tillæg til deres uddannelse får bedre redskaber til at hjælpe og vejlede mennesker med kostproblemer. De nyuddannede kunne benævnes "Sundhedskonsulenter".

Adipositasforeningen håber, at politikerne vil være lydhøre over for de mange positive forslag i rapporten. Med rapporten synes vi, at vore medlemmer og andre, der til dagligt kæmper for et sundere liv, har fået en god "drejebog" til fremtiden.

/Susanne Anthony

Nobelle

Mindre fedt – bedre fedt er filosofien bag det nyudviklede produkt fra Thise Mejeri.

I begyndelsen af marts introducerede Thise Mejeri Nobelle 15 % som det fjerlette alternativ til smør.

Nobelle er ikke en erstatning for smør, men snarere det smørbare alternativ med de mange anvendelsesmuligheder:

- Til brød, til burgerbollen og til bagning, - som sandwich-creme eller som dip, eller blandet med friskpresset hvidløg og krydderurter, som et velsmagende pålæg eller som det fedtfattige alternativ til krydderismørret.

Nobelle er fremstillet af drænet fromage fraise rørt med lige dele olivenolie, rapsolie og jerseyfløde og smagt til med rørsukker og havsalt. Fedtindholdet er på 15 %, det vil sige 15 g fedt pr. 100 g.

Nobelle er et kategorioverskridende produkt. Det kreative oplæg til Nobelle smørbart 15 % har Thise Mejeri fået fra kagebogsforfatteren og madskribenten Anne Larsen, og i samarbejde med hende har mejerierne fra Thise udviklet et helt nyt produkt, som ikke umiddelbart hører hjemme i nogen eksisterende produktkategori.

Nobelle kan købes i landets helsekostbutikker samt i Irma, Kvickly, SuperBrugsen og Fakta. Produktet findes i 200 g bægre og koster kr. 11,95 (vejledende udsalgspris).

Der er i forbindelse med lanceringen af Nobelle smørbart 15 % udgivet en lille folder om produktet og med et par opskrifter, der giver inspiration til, hvordan man kan bruge produktet til bagning og madlavning. – Folderen kan fås hos Irma og Kvickly.

/Lone Bak



Små ændringer stor virkning

Det at tabe sig er en af de sværeste opgaver her i livet. Ikke selve det at tabe sig - men det at få kiloene til at blive væk. At det til gengæld også er en af de største gevinster at få, når det lykkes, er der vist ingen tvivl om. Det, som gør det svært, er, at de vaner, man skal ændre, gerne skal ændres for livstid. Og derfor er det vigtigt, at de ændrede vaner er så tæt på dagligdagen som muligt.

Hvornår skal jeg i gang ?

Når man skal i gang, er det vigtigt, at tidspunktet er rigtigt valgt. Dermed tænker jeg ikke på, om der er mange store fester, eller om det er tæt på jul - for der vil hele tiden være begivenheder, der vil være lidt i vejen. Det, jeg tænker på er, at psyken skal være i balance, der skal være ro i familielivet, og sidst men ikke mindst, skal der også være tid tilovers til at ændre kost- og motionsvaner. Er disse faktorer ikke i orden, er det som regel fra starten dødsdømt at gå i gang med et sådant projekt.

Forberedelse

Inden man går i gang kan der være mange overvejelser. Hvor mange skal inddrages - er det hele familien? Eller er det vennerne? Der skal også overvejes, om arbejdspladsen skal involveres - om man skal til at have madpakke med, og hvem der eventuelt skal smøre den.

Da det også tager lidt længere tid at lave mad - især i starten, er det også værd at overveje, hvordan dette håndteres, og om der skal være flere til at lave mad og købe ind.

Plan, adfærdændring og handling

Når beslutningen er taget, må man i gang med at se på sine daglige vaner.

Det kan være en god ide i første omgang at bruge en uge på dagligt at skrive ned, hvad man spiser og drikker - og på hvilke tidspunkter. Det vil ofte give et godt overblik. Når man er nået dertil, begynder det at kræve adfærdændring og handling. I starten er det ofte ikke noget problem at ændre adfærd og handling. Da er de nye vaner sjove, og man

kan mærke på din krop, at det er godt. Det er efter de første uger, at de nye ændringer skal stå sin prøve - om man virkelig er i stand til for livstid at ændre dine vaner.

De vigtigste faktorer i kosten er:

- Fedtindhold
- Kostfibre
- Portionsstørrelser,
- Måltidsfordelingen.

At fedtindholdet skal være lavt, er ikke længere nogen overraskelse for nogen. Det vil jeg ikke bruge plads til at skrive om i denne artikel. Ikke udover at gentage at fedt giver den højeste mængde af energi i kosten - faktisk dobbelt så meget som kulhydrater og proteiner. Samtidig er fedtet sværere at forbrænde - så det er et godt sted at spare.

At tabe sig handler også om at få kostfibrene ind i kosten:

- Vælg fiberrige brødtyper - mindst 8 g fibre/100 g - eller allerbedst bage selv. I hvert fald de lysere typer - rugbrød kan man sagtens købe i en god kvalitet.
- Vælg fiberrige morgenmadsprodukter igen med mindst 8 g kostfibre/100 g. Der findes et hav af dårlige typer med et højt sukkerindhold - så det er en god ide at se godt efter.
- Vælg grøntsager med lavt vandindhold. Sats på de kompakte typer som fx gulerødder, selleri, pastinak, bønner, blomkål, broccoli og ikke mindst linser, kikærter og de tørrede bønner.

Herudover er et godt

spisemønster vigtigt

De fleste kan få plads til 3 hoved- og 3 mellemmåltider, hvor mellemmåltiderne er formiddag, eftermiddag og måske ud på aftenen, hvis man ikke går tidligt i seng. Imellem hvert måltid anbefales det, at der er ca. 2½ time. Det er mellemmåltiderne, der gør, at man får det godt med også at spise lette hovedmåltider.

Mellemmåltiderne binder måltiderne sammen

Mellemmåltider skal være med til at danne en helhed på dagen. Det vil sige, at de skal binde hovedmåltiderne sammen. Derfor skal de ikke være for store, men heller ikke så små, at man er sulten 15 minutter efter. Mellemmåltiderne skal sikre en bedre forbrænding og en bedre udnyttelse af maden og dens næringsstoffer. Dagen kan så deles op, eftersom man er en natteravn eller et A-menneske. Måltidernes størrelse afhænger blandt andet af den enkelte persons alder, aktivitet, højde og vægt.

Energiindholdet skal passe til personen

Da vi alle er forskellige har vi også et forskelligt energibehov. I en vægttabsproces skal man ramme under det behov, som man har. Det vil sige, at al den snak, som der er om hvilke fødevarer, der er nemmest at forbrænde, og om man nemmere øger vægten af det ene eller andet er uden betydning. Kroppen tæller kalorierne sammen - får man for meget - tager man på, og får man for lidt - taber man sig. Nogle af kalorierne - magre proteiner og fiberrige kulhydrater er det dog sandsynligvis sværere at forbrænde for kroppen, og derfor bruges der mere energi til processen. Derfor er det gode valg - og samtidig er det komponenter, som mætter rigtig godt. I modsætning til fedt og alkohol som har højt energiindhold, og alkohol er med til at hæmme fedtforbrændingen.

Så fedtfattig, fiberrig og mange måltider - det holder stadigvæk. Men det skal være afstemt i forhold til energiniveau - og motion kan være med til at bestemme hvor højt ens energiniveau er.

Og allervigtigst - det skal være en omlægning, som er til at holde livet ud. Hellere et langt mindre vægttab - som er bevaret livet ud - end en ny yo-yo-kur.

Flere overvægtige betyder flere kræfttilfælde !!!

v/Lone Bak

Kræftens Bekæmpelse hilser dansk fedmeplan velkommen. Overvægt er lig med større risiko for en række kræftsygdomme, - bl.a. brystkræft og tarmkræft, som er nogle af de mest almindelige kræftsygdomme herhjemme. Mens man længe har vidst, at rygning øger risikoen for lungekræft, er det forholdsvis ny viden, at overvægt også kan føre til kræft. "Med den stigende tendens til overvægt i hele den vestlige verden, som forskerne i dag frygter vil udvikle sig til en egentlig epidemi, følger også en stigning

i antal af nye kræfttilfælde. Derfor er det vigtigt at forebygge fedme, og en national handlingsplan, som Sundhedsstyrelsen er kommet med, er et godt udgangspunkt," siger leder af Kræftens Bekæmpelses befolkningsundersøgelse 'Kost, kræft og helbred', seniorforsker, læge, ph.d. Anne Tjønneland. Vigtigt ikke at blive overvægtig. Det er endnu ikke dokumenteret, om den forhøjede kræftisiko falder, hvis man taber de overflødige kilo igen. Men hvis man allerede er overvægtig, tyder forskningen

dog på, at der også er en gevinst i form af formindsket risiko for kræft, hvis man taber sig. "For Kræftens Bekæmpelse er det i første omgang vigtigt at få danskerne til at undgå overvægt. For ved at blive på en normal vægt, er der dokumentation for, at man nedsætter sin risiko for visse kræftsygdomme," siger Anne Tjønneland.

Kilde: www.cancer.dk



Kræftens Bekæmpelse

Opskrifter

v/Lone Bak

Fra Anne Larsens nyeste bog Super Supper, som er anmeldt andetsteds i bladet, har vi hentet følgende to opskrifter på kolde suppe til nogle – forhåbentlig – varme sommerdage:

Melonsuppe med chilipesto - en kold suppe fra det salte køkken



Til 4 personer
2 cantaloup.- eller galiameloner
kornene fra en tyk vanillestang
2 røde chilier
1 tomat
saft af ½ citron
1 spsk. olivenolie
havsalt og friskkværnet peber

Fjern kernerne fra melonerne og skræl dem. Skær frugtkødet i mindre stykker, blend det grundigt og pres det gennem en sigte. Blend derefter pureen med vanillekornene. Så er suppen færdig og skal blot køles godt af inden serveringen.

Fjern kernerne fra både chilierne og tomaten og skær frugtkødet i stykker. Blend det med resten af ingredienserne til en orangefarvet pesto – med denne lille portion til 4 personer er det nemmest at bruge en stavblender, da den nærmest forsvinder i en større. Server den milde, iskolde melonsuppe med dryp af den skarpe og stærke chilipesto.

Mærk verden – en stærk kold tomatsuppe med frugt



Til 4 personer:
16 cherytomater
½ agurk
2 rødløg
1 mango
1 papaya
4 stilke bladselleri
2 fed hvidløg
1 rød chili
1 håndfuld basilikumblade
saft af 1 appelsin
1 l tomatjuice
havsalt og friskkværnet peber
evt. tabascosauce efter behag, og friske topskud af basilikum

Rens alle ingredienserne, skræl dem og fjern sten og kerner (dette glæder dog ikke for tomaterne) og skær det hele ud i små, fine tern. Hele suppens udseende afhænger af udskæringen, som kræver både lyst og koncentration at gå i gang med. Hvis du ikke har det, så vælg en anden ret. Bland alle de snittede ingredienser med appelsinsaft og tomatjuice, smag suppen til og stil den i køleskabet i mindst 1 time inden serveringen. Server den evt. i glas pyntet med basilikum som forret eller som en kølig forfriskning i en varm have. Denne opskrift er hentet fra Den Ultimative Slankeguide af Anne Larsen og Per Brændgaard Mikkelsen:

En god kilde til sunde opskrifter er www.cancer.dk, hvorfra nedenstående salat er hentet.

En skål frisk salat suppleret med stærke farver fra f.eks. radiser, tomater og gulerødder sætter kulør på en dansk sommermiddag. Ved også at »lege« lidt med smagsoplevelsen, de forskellige ingrediensers sprødhed og ved at anrette salaten på store flade tallerkener, bliver salaten til et sandt orgie i sansindtryk.

Ingredienser:
½ agurk (150 g)
2 gulerødder (150 g)
Mindst 2 slags salat (100 g)
150 g blomkål i små buketter
150 g jordbær i kvarte
50 g små sorte oliven
4 tynde skiver danablue
1 bdt. purløg
2 tsk olivenolie
1 tsk balsamicoeddike
4 skiver durumbrod



Skær gulerødder og agurk i tynde strimler evt. med en kartoffelskræller. Det er lettest med en skræller med dobbeltskær. Anret salater, strimler af gulerødder og agurk og blomkålsbuketter på 4 store tallerkener. Fordel jordbær, oliven og purløg på de 4 salater. Rør en dressing af olie og eddike, stænk med dressing, lidt salt og friskkværnet peber. Slut af med 2 halve skiver danablue og durumbrod, der er ristet på en tør pande.

Vi slutter af med en rigtig sommeropskrift...

Koldskål a la Anne Larsen



Til 4 personer

1 l gammeldags kærnemælk
3 dl Cheasy A-38 eller fromage blanc 0,5 %
1 dl – ca. 100 g rørsukker
kornene af 1 stang vanille
1 citron, usprøjtet

Der skæres 4 skiver af citronen, og endeskiverne presses. Rørsukker, citronsaft og vanillekorn piskes med surmælksproduktet, og kærnemælken piskes i. Citronskiverne og vanillestilkene, der stadig afgiver små korn, lægges ned i koldskålen. Det hele stilles på køl og serveres med corn flakes eller frisk frugt og gerne lidt hakket citronmelisse – til de voksne!

Velbekomme – og rigtig god sommer!

Fra en nystartet slankeskole på Langeland har vi modtaget nedenstående:

Slankeskole med varige resultater

Hun ved, hvor skoen trykker – Ulla Pihl Hansen, som 2. februar åbnede dørene for Langelands Slankeskole nord for Tranekær. Hun er nemlig selv overvægtig.

Med afsæt i sine erfaringer fra sammenlagt et år på en slankeskole og 18 år som underviser m.m. på en specialskole for voksne, tager hun nu imod andre med overvægts-problemer. Og hun er overbevist om, at hun kan hjælpe de fleste til en varig vægtnedsættelse.



"Først og fremmest skal folk erkende, at de selv har ansvaret. Medmindre man er genetisk disponeret for overvægt, kan man ikke skyde skylden på nogen eller noget," forklarer Ulla Pihl Hansen. "Som udgangspunkt mener jeg, at vi alle er specialister i vort eget liv. Vi ved inderst inde godt, hvad vi vil med det, og vi har ressourcerne. Men når selvværdet er i bund, og selvindsigten er sat på stand-by, kan det være svært at frigøre disse ressourcer. Vore kursister skal finde den nødvendige selvindsigt. Acceptere, at de altså er overvægtige, og slippe af med den dårlige samvittighed og den skam, som mange kommer til at føle. Først når man har sluppet disse følelser, kan man handle," slår Ulla Pihl Hansen fast.

Selverkendelsen kan være en svær proces. Men med støtte fra undervisere og fra medkursister lykkes den. "Slankeskolen baseres på individuel undervisning. Som underviser skal man være i øjenhøjde med kursisterne. Fornemme, hvornår den enkelte har brug for en opmuntrende bemærkning eller måske et skub. Der kan også være brug for en længere samtale for at holde processen i gang," forklarer Ulla Pihl Hansen.

Og tilføjer: "Det er vigtigt, at kursisterne erkender, at de selv må tage ansvaret for deres vægttab. Dette er en skole, hvor kursisterne skal lære om sig selv og om deres liv, hvor de selv har den aktive hovedrolle."

Når en kursist kommer hjem efter et ophold på tre, seks eller måske ni måneder, skal han/hun nemlig fortsat være aktiv i sit nye liv. Helheden af motion og vaner i hverdagen, og ikke mindst en bevidst holdning til mad og madlavning skal fastholdes.

"Og det er svært, hvis man skal være alene om det. Et tre måneders kursus følges op af 3 konsulentbesøg hjemme hos kursisten, så motivation og vaner fastholdes. Vigtigt er det også, at kursisterne holder sammen i netværk, efter de er rejst hjem. Desuden kan tidligere kursister ringe hertil nogenlunde så meget, som de har brug for.

For det er svært at befinde sig midt i hverdagen. Jeg tabte 15 kg, da jeg var på et kurcenter, og jeg har kunnet fastholde dette vægttab. Men jeg kender en del andre kursister, som har taget på i vægt. Så netværksdannelse indgår som en del af kurserne på Langelands Slankeskole.

Den nye slankeskole henvender sig til alle voksne overvægtige. Det kan være voksne, som er i arbejde, men hæmmes af deres overvægt, så det er en belastning for deres helbred eller arbejdsindsats. Det kan også være arbejdsløse, som ønsker at tabe sig, så de igen kan være på arbejdsmarkedet. Eller det kan være overvægtige, som af helbredsgrunde skal tabe sig.

Arne Astrup professor, overlæge, dr. med., Institut for Human Ernæring, KVL, udtaler:

"Med den voksende forekomst af overvægt og fedme er der behov for at lokale kræfter opruster, og de der har erfaringer med at hjælpe andre med at tabe sig og at holde vægten nede, prøver at hjælpe andre. Langelands Slankeskole er et lokalt initiativ, som arbejder med sund kost og motion, og tilbyder overvægtige hjælp. Vi har brug for en masse af denne type initiativer rundt omkring i landet, hvis vi skal dæmme op mod fedmens svøbe."

Slankeskole – hvor og hvordan

Langelands Slankeskole har hjemme i ejendommen Månehaven på adressen Københavnervej 9 i Ennebølle nord for Tranekær. Her er der fem ét-værelses lejligheder og et hus med plads til to personer, med køkken og bad i alle lejligheder. Månehaven, som hidtil har været pension, er omgivet af ni tdr. land landbrug (økologisk). Her vil der bl.a. blive indrettet en køkkenhave til egne grøntsager.

Der er mulighed for korte kurser efter individuel behov. Derudover er der planlagt tre kurser à tre måneders varighed i 2003. I juli og august udlejes lejlighederne for en uge ad gangen, herudover er der mulighed for teltcamping. I årets sidste måneder kan man også leje sig ind – og både sommer og vinter kan man glæde sig over den meget smukke beliggenhed direkte til vandet.

Hvis du vil vide mere om Langelands Slankeskole, kan den kontaktes på nedenstående adresse:

Langelands Slankeskole
v/Ulla Pihl Hansen
Københavnervej 9
5953 Tranekær
Tlf.: 62 59 17 71 – Mob. 28 94 47 71
ulla@langelandsslankeskole.dk
www.langelandsslankeskole.dk

Efterlysning !!!

Hjælpere til Sundhedsdagen i Roskilde søges!

Adipositasforeningen er med, når Sundhedsdagen løber af stablen i Roskilde den sidste lørdag i august, hvor tusinde mennesker valfarter til de mange aktiviteter, der finder sted på dagen med underholdning, foredrag og de mange patehintforeninger. Derfor søger vi blandt vore medlemmer hjælpere til bl.a. opstilling af telte, stole og borde.

Aktiviteter på dagen: Har du lyst til at snakke med de mennesker, der kommer forbi, uddele foldere osv., så vil vi også gerne høre fra dig. Vi vil tilbyde fedtprocent-måling, BMI- test, kondicykling med kondi-måling og sunde snacks, foredrag, spørgeundersøgelse, rådgivning og vejledning. Andet? - kom med din ide.

Afrydning: Nedtagning og pakning af telte, stole og borde samt oprydning af det tildelte område. Allround hjælpere: Sundhedsdagens

komité skal bruge mange hjælpere på hele området og beder hver organisation om være behjælpelig.

Sundhedsdagen finder sted lørdag den 30. august 2003 på Hestetorvet (lige overfor Roskilde banegård).

Læs mere på :

www.dom.apoteket.dk eller
www.ra.dk/forside/Sundhedsdag2002/galleri_aug2002.htm

Har du lyst til at være med ?
så kontakt organisationssekretær
Nina Frahm, 56 57 02 77 / 23 31 63 39 eller
Nina@tomrer-puck.dk

Sukker...

Højt sukkerindhold – trods fedmerisiko

Danskerne bliver tykkere og tykkere, mens fødevarerne bugner med fedt og sukker. Dansk Fødevarerindustri mener dog, at det i sidste ende er op til forbrugerne at bestemme, hvad de kommer i munden.

Antallet af overvægtige danskere er steget med 40 pct. de sidste 40 år, og i dag vejer over hver fjerde dansker for meget. Det viser en ny rapport fra Ernæringsrådet, som samtidig fastslår, at vi spiser for meget sukker og fedt i forhold til, hvor lidt vi bevæger os.

"Vi indtager næsten den samme energimængde, som for 50 år siden, men vi bevæger os mindre. Derfor bliver vi nødt til at skære ned i energiindholdet, så det passer til vores aktiviteter eller mangel på samme," siger formand for Ernæringsrådet, Bjørn Richelsen.

Han mener bl.a., at fødevarerindustrien fokuserer for meget på markedsføringen af usund mad.

"Fødevarerindustrien har et stort ansvar, og i stedet for at fremhæve usund mad, burde

industrien fokusere på sunde alternativer. De søde produkter sælger jo ofte en livsstil, og det er med til at styre forbruget," siger Bjørn Richelsen.

Han fremhæver madprodukternes høje fedt- og sukkerindhold og fastfoodkædernes tilbud af større maxi-menuer som konkrete tiltag, hvor fødevarerindustrien burde gribe ind.

"Sukkerindholdet i yoghurt er for eksempel meget højt i forhold til, at det er et morgenmadsprodukt," siger Bjørn Richelsen.

Arla Foods, som er Danmarks største producent af yoghurt, mener dog ikke, at det er muligt at skære ned i sukkerindholdet i yoghurt.

"Vi sælger det, som forbrugerne vil have. Vi har testet yoghurtprodukter med mindre sukker, og forbrugerne kan simpelthen ikke lide det," siger pressechef i Arla Foods, Louis Honoré og oplyser, at Arla Foods' yoghurt i dag består af 7,5 pct. sukker.

Ifølge informationsmedarbejder i Mejeriforeningen, Lars Winther, er de danske yoghurts dog blandt dem med det laveste sukkerindhold i Europa.

fra yoghurt, is, marmelade eller grød. Efter 10 uger havde de 10 medlemmer af sukkergruppen taget i gennemsnit 1,6 kg på, mens de 20 overvægtige i sødestofgruppen havde tabt sig gennemsnitligt ét kilo. Desuden kunne man konstatere, at blodtrykket steg hos sukkergruppen, mens det faldt hos de overvægtige, som fik kunstige sødestoffer.

- Vores undersøgelse viser, at hvis man erstatter sukker med sødemidler, er det langt nemmere at holde sin vægt. Men man skal selvfølgelig samtidig være opmærksom på, at man ikke kommer til at vælge nogle produkter med en masse fedt, siger Anne Raben.

Undersøgelsen har været seks et halvt år undervejs, og det har blandt andet medført kritik af Arne Astrup, der er blevet beskyldt for at tilbageholde resultaterne. – Dele af undersøgelsen er finansieret af Danisco og Coca Cola Nordic.

Kilde: ritza

Direktør Ole Linnet Juul i Dansk Fødevarerindustri mener, at det er et holdnings spørgsmål, hvor det er op til forbrugerne selv at bestemme, hvad de vil købe.

"Det handler ikke om portioner og sukker. Hvis forbrugerne vil have store colaer til maden, skal industrien selvfølgelig tilbyde det. Vi kan aldrig bestemme, hvad fødevarerindustrien skal reklamere for eller, hvor store portioner, de skal sælge. Vores fornemste opgave er at levere valgfrihed," siger Ole Linnet Juul.

Holdningsændring

Han mener, at der skal en holdningsændring til, der kan få forbrugerne til at købe sundere produkter.

"Men vi har et ansvar for at tilbyde sunde og velsmagende produkter, og der er vi kommet langt de sidste par år. Det, vi kan gøre er, at forske videre med udviklingen af produkter, som indeholder mindre sukker og fedt," siger Ole Linnet Juul.

Et andet tiltag, som Dansk Fødevarerindustri i øjeblikket arbejder på er, at alle fødevarer skal have en næringsdeklaration, som bl.a. oplyser energi- og fedtprocent. Det er i dag ikke obligatorisk, men forslaget er foreløbig kun strøtanker.

"Det er dog i sidste ende forbrugeren, der bestemmer. Der er jo også et prisparameter, som tæller, og man får, hvad man betaler for," siger Ole Linnet Juul.

Dansk Fødevarerindustri arbejder i øjeblikket på et oplæg om industriens rolle i ernærings- og fedmedebatten, det vil blive offentliggjort i maj eller juni måned.

Kilde: Mai Zeilund Jessen, Dagbladet Børsen, den 24. marts 2003

Ingen tvivl – sukker feder !

Så fik vi vished – det er nu dokumenteret, at sukker feder

En årelang debat kan slutte. Sukker feder, - det er den utvetydige konklusion af den længe ventede undersøgelse fra ernæringseksperterne Arne Astrup og Anne Raben fra Institut for Human Ernæring på Landbohøjskolen.

Overvægtige bliver endnu federe, hvis de drikker sodavand med sukker, hvorimod de taber sig, hvis de vælger drikkevarer med kunstige sødestoffer.

I undersøgelsen, som for nyligt er blevet offentliggjort i Ugeskrift for Læger, har medvirket to grupper af overvægtige kvinder og mænd, som i 10 uger indtog en forsøgs kost, der enten indeholdt sukker eller kunstige sødemidler. Cirka 70 procent af sukkeret kom fra drikkevarer – resten

Kommentar:

Man kunne efter offentliggørelsen af undersøgelsen med rette spørge, hvilke konsekvenser det kan have haft for folkesundheden – og specifikt for den eksplosive stigning i overvægt/fedme -, at resultaterne har været så længe undervejs, - og at der i den mellemliggende periode har været rejst tvivl om, hvorvidt sukker feder.

Man kunne endvidere opfordre til, at de officielle kostråd snarest bliver revideret og om nødvendigt ændret i overensstemmelse med den nyeste viden på ernæringsområdet.

/Lone Bak

Mettes lange vej til Ebeltoft Kurcenter

Adipositasforeningen er stolt over at kunne præsentere et medlem, som har været i stand til at gennemføre et vægttab på 70 kg!

Vi fortsætter her Mette Hornemann's beretning om, hvordan hun takket være en ihærdig indsats succesfuldt gennemførte en livsstilsændring, der foreløbig er resulteret i et vægttab på 70 kilo, - og et sundere tilværelse.

Vi er nu nået frem til februar/marts 2001.

Jeg var begyndt at gå til vandaerobic i Adipositasforeningen og mødte en masse søde "piger", som støttede mig helt vildt. I første omgang gik jeg en gang om ugen, men allerede efter en måneds forløb begyndte jeg at gå to gange om ugen.

Men der var også noget andet, der drev mig ... misundelse !!! Ja det lyder nok mærkeligt. Men en af de første gange, jeg var til vandaerobic, var der en af "pigerne", der fortalte, at hun havde tabt sig 50 kg. Jeg sagde naturligvis til hende, at jeg syntes, det var utroligt flot og helt fantastisk. Men inderst inde sad jeg og tænkte: "Heks ... hvorfor er det ikke mig ??? " Det var ren og skær misundelse - ikke en særlig pæn ting, men på et eller andet plan har den også hjulpet mig.

Jeg var dog stadigvæk lun på ideen om Ebeltoft Kurcenter, så jeg undersøgte atter mulighederne for et ophold. Jeg havde i mellemtiden skiftet mit pædagogjob ud med et job i vores fagforening, BUPL. I kraft af dette job lærte jeg en masse mennesker at kende inden for det offentlige - og helt ærligt, det tænkte jeg, at jeg lige så godt kunne benytte mig af.

Jeg kontaktede derfor én, som sad i afdelingen for "arbejdsfasholdelse" i Børn og Unge afdelingen i Århus Kommune. Hun sendte mig videre til en sagsbehandler, som kikkede på min sag. Hun havde aldrig været ude for sådan en forsøgelse, så hun skulle lige tjekke med sit bagland. Ok - de ville godt gå med til at give mig løn under opholdet, hvis jeg kunne få en lægeerklæring ... Fint !!! tænkte jeg, men nej !! Så let skulle det ikke gå. Det ville min læge ikke, jeg var jo ikke syg ! - Så skiftede jeg læge !! Men det blev det nu ikke meget bedre af. Min nye læge ville heller ikke gå med til at give mig en lægeerklæring, - jeg fejlede jo ikke noget !! Mit blodtal, blodprocent, levertal, kolesteroltal ... alt var i orden, så hun mente ikke, at hun kunne give mig en lægeerklæring på, hvad jeg måske engang ville komme til at fejle !!! Og et eller andet sted kunne jeg jo godt forstå hende, så hvad gjorde jeg nu ??

Jeg havde også kontakttet socialcentret med henblik på betaling af opholdet. Jeg var til en enkelt samtale derude, og så var det ellers bare at vente.... Men jeg havde jo

stadigvæk brug for at få lidt løn eller lignende under opholdet til mine faste udgifter, så jeg måtte på den igen. Jeg havde stadig kontakt til den sagsbehandler, jeg havde talt med fra kommunen, og vi talte lidt frem og tilbage, men kom ikke rigtigt nogen vegne.

I maj/juni måned bestemte jeg mig derfor til at gå til min arbejdsgiver, som også er Århus kommune og ikke BUPL. Så kom der lidt skred i tingene. Min arbejdsgiver/daglige chef havde nemlig gået og tænkt på, hvordan hun kunne hjælpe mig, men vidste ikke rigtigt, hvordan hun skulle gribe sagen an, så hun tog imod mit råb om hjælp med kyshånd !! Der blev undersøgt forskellige muligheder for orlov, men der var lige kommet nye regler omkring dette, og nu kunne det ikke lade sig gøre ! Så vi blev enige om, at vi ville afvente og se, hvad de sagde fra socialcentret..

På samme tid kontaktede jeg også Kurcenteret for at høre om plads på det hold, der skulle starte i august 2001 - det var fuld optaget, og der var kun 5 pladser tilbage på det hold, der skulle starte i januar 2002.... Så jeg blev lige skrevet op i en vis fart, - så måtte jeg jo melde fra, hvis det ikke kunne blive til noget.

Først i august/september måned hørte jeg fra socialcentret - afslag !!! - med den begrundelse, at jeg skulle bruge det etablerede system først, fx min egen læge eller Århus Amt Sygehus' fedmeklinik !! ...som om jeg ikke allerede havde været der !!! - Så jeg gik fludstændig ned med flaget, for hvad skulle jeg nu gøre.... Jeg kontaktede socialcentret og talte med den socialrådgiver, der havde min sag. Da jeg fortalte, at jeg havde prøvet det etablerede system mange gange, fik jeg at vide, at de oplysninger havde hun ikke modtaget fra min læge, men hvis jeg kunne lave en oversigt over, hvad jeg havde prøvet, ville de godt tage min sag op igen.

Jeg var kommet dertil, at nu ville jeg bare af sted, om jeg så skulle låne alle pengene i banken, det blev jeg simpelthen nødt til, jeg kunne ikke forsætte mit liv, sådan som det var nu.

Samme dag talte jeg også med min arbejdsgiver. Hvad gjorde vi nu, når socialcentret havde sagt nej ?? Min arbejdsgiver, der også gerne ville have en kopi af den oversigt over de behandlinger, jeg havde været igennem, var imidlertid ikke så længe om at træffe en beslutning..... allerede dagen efter. at jeg havde modtaget mit afslag fra socialcentret, blev jeg ringet op af min arbejdsgiver. Hun var gået lidt højere op i systemet - godt nok uden min accept

- men man ville gerne give mig tjenestefri med fuld løn..... så fik tårerne frit løb !! - Denne afgørelse kunne jeg så meddele socialcentret et par dage efter, at jeg sendte dem oversigten og et officielt papir på, at jeg ville få fuld løn under opholdet.

Fredag den 29. september 2001, havde jeg fri, men var ikke hjemme om formiddagen, men det var min kæreste. Han kunne fortælle mig, at de havde ringet fra socialcentret, og at de gerne ville give mig en god nyhed her til weekenden - de ville godt betale mit ophold, nu når arbejdsgiveren havde indvilliget i at betale min løn, og de havde set på mit forløb.... Så blev der tudet igen !! Jeg var helt rundt på gulvet og kunne ikke gøre andet end at sidde og ringe rundt og fortælle den gode nyhed...

De første, jeg ringede til, var mine forældre. De blev selvfølgelig utroligt glade, men kunne også fortælle mig, at de aftenen før havde talt med min lillebror om, at hvis jeg ikke fik pengene til opholdet, så ville de give mig dem, og hans kommentar til dette var, at han også gerne ville betale noget til det ... ja så måtte jeg jo lige tude igen, sikken en opbakning, - jeg var bare så rørt.

Samme aften skulle jeg være sammen med alle mine kolleger, og de var alle så glade på mine vegne, og jeg svævede rundt på en lyserød sky ... jeg følt mig allerede lettere !!!

Men jeg havde nu ikke kun koncentreret mig om min økonomiske situation i forhold til min overvægt. - I juli/august måned begyndte jeg igen at gå til kontrol hos min læge. Jeg startede ved 158 kg og fik derfor nogle piller, Reductil, for ligesom at komme i gang. Aftalen var så, at når jeg startede på Ebeltoft Kurcenter, så skulle jeg stoppe med pillerne. Det var ikke dem, der skulle få mig til at tabe mig, men en ny livsstil ... ikke en slankekur.

Nu havde jeg virkelig fået blod på tanden... vægten begyndte at gå ned - og Ebeltoft ventede forude...

Læs i næste nummer om Mettes ophold på Ebeltoft Kurcenter.



Symposium om fysisk aktivitet

v/Nina Frahm

Adipositasforeningen var inviteret til Faglig Symposium om fysisk aktivitet afholdt af Sundhedsstyrelsen og Dansk Selskab for Fysisk Aktivitet og Sundhed.

Det faglige symposium foregik over hele dagen den 27. februar på Rigshospitalet. Som repræsentanter for Adipositasforeningen deltog Pia Mandrup Nygaard og Nina Frahm.

Herunder et sammendrag af nogle af foredragene fra oplægsholderne:

Fysisk aktivitet i et evolutionært perspektiv:

v/Professor Bengt Saltin, Center for Muskelforskning, Rigshospitalet og Københavns Universitet

Fysisk inaktivitet er i løbet af det sidste halve århundrede blevet en stærk risikofaktor for tidlig sygdom og død. Det gælder ikke kun for hjertekarsygdomme, men også for stofskifte- og andre sygdomme. En grundlæggende årsag til denne udvikling skal findes i "den pludselige ændring" i miljøet, det vil i dette tilfælde sige et mindre fysisk aktivt liv for mange mennesker.

Fysisk Inaktivitet – en risikofaktor:

v/Professor Bente Klarlund Pedersen, Rigshospitalet M7641

Hvis man er blandt de mest fysisk inaktive er risikoen for at dø for tidligt fordoblet og dermed lige så stor som for rygning, og større end risikoen ved at være overvægtig. Fysisk aktivitet øger insulinfølsomheden, sænker kolesterolniveauer i blodet, ændrer blodets størkningsfaktorer hensigtsmæssigt

og nedsætter blodtrykket. Alt dette bidrager til at nedsætte risikoen for udvikling af diabetes, åreforkalkning og hjertedød. Fysisk aktivitet beskytter også mod udvikling af f.eks. osteoporose og colon cancer.

Fysisk Aktivitet og Diabetes

v/ Knut Borch-Johnsen, Professor, chef-læge dr.med.

Forekomsten af type 2 diabetes er hastigt stigende verden over, og blandt mænd er forekomsten i Danmark steget med mere end 50% over de seneste 20 år. Dette placerer diabetes som en af de hyppigst forekommende og mest hastigt voksende folkesygdomme.

Denne stigning i sygdomsforekomst kan frem for alt tilskrives ændringer i livsstil (kostændring, nedsat fysisk aktivitet m.v.), der samlet har ført til en massiv stigning i fedmeforekomsten overalt i verden.

En række studier gennemført i løbet af 1990-erne har samstemmende vist, at kostændring og øget fysisk aktivitet mere end halverer risikoen for udvikling af diabetes blandt individer med særlig høj risiko for diabetes. Hos patienter, hvor sygdommen allerede er opstået, kan øget fysisk aktivitet bidrage til at forbedre diabetesregulationen gennem en kombination af bedre vægtkontrol, nedsat fedtmasse og øget insulinsensitivitet.

På denne baggrund er det af afgørende betydning at udvikle forebyggelses- og behandlingsstrategier dækkende hele livsforløbet fra "vugge til grav" for her igennem at kunne forbedre såvel forebyggelse som behandling.

Henvi sning til fysisk aktivitet, Motion på recept

v/ Leif Skive, praktiserende læge
Antallet af patienter med livsstilssygdomme

eksploderer. Fysisk aktivitet er en af de vigtigste behandlingsformer. Det stemmer dårligt overens med den tiltagende inaktivitet i samfundet. Det bliver tvingende nødvendigt, at befolkningen ændrer vaner, og her vil den praktiserende læge blive en nøgleperson.

I almen praksis har vi kontakt med en meget stor del af befolkningen. Det gælder både personer, der allerede har en livsstilssygdom og personer i risiko for at udvikle inaktivitetsbetingede sygdomme.

Derfor er det nødvendigt, at den praktiserende læge får kendskab til fysisk aktivitets gunstige virkninger og bruger sit indgående kendskab til en individuel rådgivning af den enkelte patient.

Til dette formål bliver Sundhedsstyrelsens udgivelse "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling" uundværlig.

Suppleret med "Motionsmanualen" vil den praktiserende læge lettere blive i stand til at anvende det nye lægemiddel "Motion".

Rådgivningen og henvisningen til den rette aktivitetsform foreslås foretaget i samarbejde med andre relevante faggrupper, typisk fysioterapeuter.

Lægen skal dog også være fagligt rustet til at rådgive den patient, som ikke ønsker nogen form for formaliseret fysisk aktivitet, men udelukkende vil motionere på egen hånd.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet FYSISK AKTIVITET - håndbog om forebyggelse og behandling.

Publikationen indeholder dokumentation for at fysisk træning, udover at fremme sundheden og forebygge en lang række sygdomme, også er effektiv i behandlingsøjemed.

Publikationen kan downloades via Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller bestilles hos Schultz Information, tlf. 70 26 26 36.

Den livsfarlige fedme...

På www.berlingske.dk kunne man den 14. marts 2003 læse, at fedme er tæt på at overhale kræft som dræber.

Ekspert er forventer, at den danske middelalder igen er på vej ned.

Årsag: Fedme.

Det fremgår af artiklen, at fedme nu er oppe på niveau med cigaretter og alkohol, når det drejer sig om at slå danskerne ihjel. -Hjertekarsygdomme og Diabetes type 2, -Kræft og fedtlever. Ja, listen over dødelige sygdomme forårsaget af den stadigt stigende fedme blandt den danske befolkning vokser støt.

Man frygter, at den store indsats for at få den danske middelalder på niveau med vore nabolande er spildt.

Adjungerende professor i epidemiologisk ernæringsforskning, Berit Heitmann, fra Institut for Sygdomsforebyggelse siger, at der de sidste mange år er blevet kæmpet

for at få antallet af mennesker, som dør af hjertekarsygdomme ned på niveau med de lande, som vi normalt sammenligner os med. Det har kunnet lade sig gøre ved hjælp af blandt andet kolesterolsænkende medicin, men med fedmeepidemien frygter mange ernæringseksperter, at middelalderen falder.

Berit Heitmann har i femten år arbejdet med sundhed og har set, hvordan antallet af mennesker med hjertekarsygdomme er steget og har været vidne til, at selv danske børn i dag får diabetes type 2 på grund af overvægt.

Amerikanerne har den vestlige rekord i fedme. Hver fjerde amerikaner slæber rundt på så meget fedt, at de har en BMI (Body Mass Index) på over 30. Men danskerne følger godt med. Her til lands er det nu omkring 17 procent, der er så tykke, at de har øget risiko for at dø af en sygdom som følge af deres overvægt.

85 procent af de danskere, som får diabetes type 2 vejer for meget, men det er ifølge

professor dr.med. og overlæge Henning Beck-Nielsen fra Endokrinologisk afdeling M på Odense Universitetshospital ikke ligegyldigt, hvordan de ekstra kilo er placeret på kroppen.

"Det er den kugleformede fedme, som er farlig. Altså den, hvor man faktisk går rundt med en tikkende fedtbombe midt på maven. Og vi må desværre regne med, at får man diabetes type 2, så koster det ti år af ens liv", siger Henning Beck-Nielsen.

Institut for Sygdomsforebyggelse regner med, at op mod otte procent af de offentlige sundhedsudgifter går til betaling af fedmerelaterede sygdomme. Der er eksempelvis dobbelt så mange overvægtige, der er på sygedagpenge og førtidspension som blandt de borgere, der ikke vejer for meget.

Kilde: Mette Emdrup, Urban

Kort nyt ...

På www.sundhed.dk
har vi fundet følgende :

Overvægt kan give skrumpelever

Kraftig overvægt kan føre til, at man udvikler skrumpelever, viser et nyt, dansk forskningsprojekt.

Har man et Body Mass Index (BMI) på over 30 vil tre ud af fire udvikle fedtlever, og dermed være i fare for at udvikle den dødelige sygdom skrumpelever.

Lovgivning om transfedtsyrer

Fødevareminister Mariann Fischer Boel (V) vil nu lave en lov, som begrænser transfedtsyrerne i maden. Loven skal tvinge industrien til at begrænse transfedtsyrerne til to procent af den samlede mængde fedt i et produkt. Dansk Industri er ikke begejstret og mener, at ministeren skal vente på en EU-regulering.

“Rapporten viser, at transfedtsyrer udgør en uacceptabel risiko for sundheden. Den giver os et indiskutabelt grundlag for og soleklar forpligtelse til at skride ind. Det skaber selvfølgelig en begrænsning for industrien, men vi vil ikke sætte industriens hensyn over folkesundhedens”, siger Mariann Fischer Boel.

Danskerne spiser mest slik

Danmark er det land i Europa, hvor der spises mest slik. Ifølge en ny britisk undersøgelse er danskerne europamestre i at spise slik.

Fedt er farligt for hjernen

En amerikansk undersøgelse har påvist, at overvægtige mennesker har større risiko for at få en blodprop i hjernen. Det er en befolkningsundersøgelse fra Brigham and Women's Hospital i Boston USA, der i over 12 år har fulgt 21.414 mænd i alderen 40 til 84 år og nu endelig kan konstatere, at fedme ikke blot er farlig for hjertet, men også for hjernen. Mænd med et Body Mass Index (BMI) på over 30 har dobbelt så stor risiko for at blive ramt af en hjerneblodprop som slanke mænd med et BMI på 23 eller derunder.

Danskerne rører sig for lidt

Kun halvdelen af alle danskere mener, at de er i god form. Det viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen og Ernæringsrådet. Sundhedsstyrelsen understreger, at det er vigtigt at røre sig hver dag. “Det er langt sundere at have en lille overvægt og være fysisk aktiv end at være tynd og ikke røre sig,” siger Karen Lorenzen.

Overvægt stiger - blandt lavtuddannede kvinder

Lavtuddannede kvinder bliver fem gange oftere overvægtige end de højtuddannede. Flere undersøgelser viser, at overvægt især er hyppigt blandt lavtuddannede kvinder. “Flere undersøgelser har vist, at de almindelige sundhedsråd ikke bider så godt på de dårligst stillede. Det kræver formentligt et vist overskud i hverdagen at kunne følge de officielle anbefalinger”, siger Berit Heitmann, professor fra Kommunehospitalet i København. Hos Apositasforeningen, der beskæftiger sig med overvægt, er man glade for regeringens handlingsplan. “Specielt det sociale aspekt har der ikke været sat fokus på, selvom vi ved, at det ikke nytter bare at stikke de svært overvægtige endnu en kostplan, de skal følge. Der skal motivation og psykisk ballast til, hvilket kræver et

netværk, som denne gruppe kan støtte sig til. Det netværk er der ikke i dag”, siger formand i Apositasforeningen, Susanne Anthony.

Fejl i arveanlægget årsag til fedme

Hovedårsagerne til, at omkring 400.000 danskere kan karakteriseres som svært overvægtige, er deres fuldfede livsstil, men ny forskning slår nu også fast, at fejl i generne ukritisk kan få folk til at proppe sig til størrelse XXL, skriver de 3 Stiftstidender og Jyske Vestkysten.

En artikel, der er blevet publiceret i det anerkendte New England Journal of Medicine, slår fast, at godt fem procent af alle svært overvægtige har en arvelig fejl i generne, der får dem til at spise mere og tage voldsomt på. Personerne er altså ikke selv skyld i deres fedme, men lider af den medicinske betegnelse Melanocortin 4 receptor mutation (MC4R).

Forskere har tidligere jagtet og fundet gener, der relaterer til fedme, men har hidtil ikke kunnet fastholde resultaterne. Både en schweizisk forskergruppe og en engelsk fra Cambridge University har denne gang lavet studier og bekræfter begge fundet af defekten, der tilsyneladende også er karakteriseret ved, at samtlige personer med defekten er grovædere. Til sammenligning er kun 14 procent af de overvægtige uden mutationen grovædere.

Kilde: www.berlingske.dk

Overvægtige mennesker har færre chancer for at få et job, - det siger ni ud af ti svenske arbejdsgivere.

I Danmark er faglige organisationer chokeret, men direktør Flemming Darre, Ebeltoft Kurcenter, mener blot, at de lukker øjnene for problemet.

En undersøgelse, der er foretaget blandt personaleansvarlige i små og mellemstore virksomheder i Sverige, bekræfter det, som overvægtige selv længe har vidst, - nemlig at overvægtige har dårligere chancer for at blive ansat.

Medicinalfirmaet Abbott, der stod bag undersøgelsen, beretter, at det var holdningen hos 90 ud af 100 chefer, hvoraf hver femte selv havde sagt nej til ansættelse af en overvægtig ansøger.

Direktøren for Ebeltoft Kurcenter, Flemming Darre, konstaterer, at der nu er dokumentation for den kendsgerning, at overvægtige diskrimineres på arbejdsmarkedet, men han påpeger, at det

Overvægt – en hindring for job !

overhovedet ikke er noget nyt.

Hvis du går overvægtige på klingen, så ved de godt, at det er, fordi de vejer for meget, at de går arbejdsløse. Mange af vore kursister har været på det ene jobtræningskursus efter det andet, indtil der endelig er en, der siger: Prøv at se ned ad dig selv. Sandheden er, at chefer først ansætter med øjnene, derefter kigger de på kvalifikationer, siger Flemming Darre.

Sektorformand i HK Handel, Jørgen Hoppe er chokeret over denne form for diskrimination, og han finder det udansk at vælge folk fra på grund af udseende.

Denne opfattelse deles af Kim Møller Laursen, afdelingschef i Ledernes Hovedorganisation, hvor 100.000 ledere er

organiseret. Han siger: “Jeg har umådelig svært ved at forestille mig, at firmaer ikke vil ansætte overvægtige. Det burde de se bort fra til jobsamtalen. Jeg er chokeret, hvis det skulle forholde sig anderledes.”

Arbejdsformidlingen er imidlertid begyndt at se personen og problemet i øjnene. – Arbejdsmarkedschef Flemming Søborg, AF Nordjylland, oplyser, at man har haft en intern debat om, hvorvidt det er et arbejdsmarkedsproblem eller et sundhedsproblem.

Vægten var imidlertid en meget væsentlig forhindring i at få et job. Derfor har man afholdt kurser for at hjælpe overvægtige til en sundere livsstil.

Kilde: Berlingske Tidende, 8. april 2003

Slankekur virker ikke !

Kun én ud af 100 holder vægttabet efter en slankekur. Det viser en ny undersøgelse af, hvad europæerne fik ud af de 700 milliarder kroner, vi sidste år brugte på slankekur.

Sidste år gik 230,6 millioner europæere på slankekur. Kun 3,8 millioner holder vægttabet efter et år. Det resultat burde give anledning til røde ører i slankeindustrien, især fordi europæerne brugte over 700 milliarder kroner sidste år på slankekur.

Den nedslående statistik kommer ikke bag på fedmeprofessor Bjørn Richelsen fra Århus Universitet. "Det svarer desværre til, hvad mange andre undersøgelser, også danske, har vist de sidste 10-20 år. Det er meget, meget svært at bevare et vægttab", siger Bjørn Richelsen.

Forebyggelse er mere effektivt end slankekur, mener fedmeprofessoren. "Det er for svært at reagere, når overvægten først er nået op på 20-30 kg", siger Bjørn Richelsen.

Kilde: Eigil Evert, Berlingske Tidende, 1. sektion, s. 1, d. 20. februar 2003
www.sundhed.dk 20/2/2003

Fastfood som rusmiddel

En række af verdens førende ernæringsforskere frygter, at fastfood kan ændre hjernen og skabe en slags afhængighed på samme måde som tobak og heroin gør.

Det er nye amerikanske forsøg, der peger i retning af, at masser af "hurtigmat" fyldt med fedt og sukker kan medføre kemiske og hormonelle forandringer i både hjerne og krop, som gør det svært at stoppe igen. Nogle forskere taler ligefrem om afhængighed på linie med de kendte rusmidler.

Ifølge disse forskere handler det altså langtfra kun om mangel på selvkontrol og kritisk sans, når man fylder sig med fastfood.

Børne- og ungelæge Vibeke Manniche, der bl.a. forsker i børns ernæring, siger, at alene bedømt ud fra adfærden, er der ikke tvivl om, at nogle er direkte "afhængige" af den usunde mad. Hvis man skeler til WHO's definition på afhængighed, må man også konkludere, at en del storforbrugere af fastfood og slik reelt er afhængige.

-Det er rimeligt, at industrien snart tager et ansvar. Ligesom på cigaretpakker bør der sættes advarsler på særlig usund mad – fastfood, slik osv. Med advarslerne kan vi forhåbentlig modvirke, at for mange børn bliver opfostret på den fede mad, siger Vibeke Manniche.

Kilde: BT



PowerShoppen

Den 1. april blev der på Internettet åbnet for endnu en mulighed for at lave sund og spændende mad uden besvær.

I erkendelse af, at det ikke altid er nemt at få tid til det hele, - indkøb og madlavning bliver ofte foretaget i sidste øjeblik og ender tit som en halv løsning – har Internet supermarkedet Intervare A/S i samarbejde med Anne Larsen etableret PowerShoppen.

Anne Larsen udvælger blandt sine allerbedste opskrifter og håndplukker ingredienserne, som du får leveret direkte til din hoveddør.

PowerShoppen tilbyder abonnementer, hvor du hver eller hver anden uge får leveret friske dagligvarer sammen med opskrifter og anden god inspiration til at opretholde en sund og slank livsstil – uden at gå på kompromis med den gode smag.

Varerne håndplukkes med omhu af Anne Larsen, således at de passer til opskrifterne. Du får alle de ingredienser, du skal bruge undtagen nogle enkelte basisvarer som mælk, salt, bagepulver og lignende, som må forventes at findes i de fleste husstande, ligesom der også med fordel kan suppleres med lidt grønt.

Når der vælges varer, er målet at finde den bedste vare ud fra lødighed, energisammensætning, økologi og den gode smag. De udvalgte produkter vil ofte være økologiske, men der vil også indgå konventionelle varer i kasserne. Det er dog altid kvaliteten, der er i fokus, og man vælger de produkter, man mener giver den bedste kvalitet i forbindelse med madlavningen.

Opskrifterne er udarbejdet af Anne Larsen, som har lagt stor vægt på, at retterne skal være velsmagende og passe til familien, der gerne vil opretholde en sund og slank livsstil. Der er desuden lagt vægt på, at det skal være retter, der er nemme at lave og ikke kræver lang tid i køkkenet.

Vil du vide mere om, hvad PowerShoppen kan tilbyde, og hvordan du tegner abonnement, så klik ind på www.powershoppen.dk

Bestyrelsens konstituering

v/Lone Bak

På bestyrelsesmøde den 5. april 2003 konstituerede bestyrelsen sig som følger:

Formand:

Susanne Anthony

Næstformand:

Besættelsen af denne post blev udsat til næste møde

Kasserer:

Lise Rasmussen

I forbindelse med besættelsen af posten som kasserer opstod der et problem, idet ingen af de valgte bestyrelsesmedlemmer så sig i stand til at påtage sig denne opgave.

Efter en del diskussion, tilbød det nyvalgte bestyrelsesmedlem, Lis Fisker Knudsen, at træde ud af bestyrelsen for at give plads for 1. suppleant Lise Rasmussen, som havde tilkendegivet, at hun gerne ville påtage sig kassererhvervet. Dette valgte bestyrelsen at tage til efterretning, hvorefter Lise Rasmussen blev valgt til kasserer.

Lis Fisker Knudsen erklærede sig imidlertid rede til at påtage sig ad hoc opgaver for bestyrelsen, ligesom hun gerne fortsat vil deltage i bestyrelsesmøderne.

Bestyrelsens beretning for 2002

Adipositasforeningen - landsforeningen for overvægtige

/Susanne Anthony - februar 2003

Jeg vil takke bestyrelsen for et godt, arbejdsomt og konstruktivt år. Vi har holdt 6 bestyrelsesmøder og udgivet 4 blade. Næsten dagligt er vi i kontakt med hinanden via e-mail om foreningens arbejde. Vi har en bestyrelse med entusiasme og engagement, hver på sin måde, og fra sin vinkel. Vi har et godt samarbejde og en god ånd.

Tak til Tips- og Lottomidler, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Hjerteforeningen, Abbott Laboratories og Pharma Green, der har gjort det muligt at drive foreningen og øge kendskabet til foreningens arbejde.

Der er grund til optimisme

Adipositasforeningen (Landsforeningen for overvægtige) blev inviteret med på den meget spændende "Europæiske fedmekongres" i København i september måned, hvor alvoren af problemet med den epidemiske udvikling af overvægt og fedme, blev meget underbygget, og samfundsstrukturen og vore livsformer blev gjort mere ansvarlig for problemet.

I den anledning blev jeg interviewet om foreningen i "radiodoktoren" Carsten Vagn Hansens meget populære udsendelse om sundhed.

Efter kongressen deltog Adipositasforeningen i "Fatparades" march, for oprettelse af livstidscentre med mulighed for støtte for overvægtige, på kostmægning, motion og især det psykologiske område.

Desuden er Adipositasforeningen deltager i en gruppe, ledet af Søren Toubro (fra forskningsinstitut for Human Ernæring), der arbejder på at få et pilotprojekt om livstilscenter op og stå. Adipositasforeningen arbejder på at få både kostvejledning (diætister) motionsvejledning (fysioterapeuter) psykologi, adfærds- og motivationsvejledning (psykoterapeuter og psykologer) med i behandlingsteamet. Projektet ligger desværre midlertidigt stille.

På "Dansk Selskab for Adipositas forskning" (DSAF's) landsmøde på Hindsgavl d 22.-23. november 2002, blev vi inviteret til at fremlægge vores spørgeskemaundersøgelse.

125 overvægtige har svaret på, hvad de har brug for at vide mere om, eller få mere indsigt i, for at kunne gennemføre kostmægning (75 % pegede på de psykiske aspekter)

Der har været store og gode artikler i "Horsens folkeblad" og "Ekstra Bladet" om foreningen, der også er refereret på www.sundhed.dk.

Der er holdt møde med selvhjælpsgrupper for overvægtige i Horsens (Projekt Sund

by, Horsens) med 45 deltagere. Emne: Om foreningens arbejde, og om kost og psyke.

Adipositasforeningen er med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udarbejder "Den National handlingsplan mod svær overvægt" der udmønter sig i en rapport til politikerne med forslag til forebyggelse af fedme i fremtiden.

Adipositas foreningens bidrag er her,

-at det er vigtigt at fokusere på accept af forskellighed, og at det er normalt og smukt, at vi er forskellige.

-at være rund og sund kan sagtens lade sig gøre. Det afhænger af livsstilen.

-at der skal være en plan for anti-mobning af overvægtige i skoler og på arbejdspladser.

-at ved kostmægning skal psyken med, det vil sige i de behandlingstilbud der gives, skal der tages højde for den psykologiske side af overvægt.

-den psykiske motivation skal indgå, i behandlingstilbudene.

-at vi har 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)

Den "Nationale handlings plan mod svær overvægt" bliver præsenteret den 19. marts for Sundhedsministeren og folketinget.

Adipositasforeningen var inviteret til den svenske ambassade den 25. februar 2003 til foredrag med Prof. Stefan Rösner, der er øverste forsker i Sverige på fedmeområdet. Foredraget hed "Fed i dag, syg i morgen", refererende til den epidemiske udvikling, der ses i overvægt og fedme, og den faktor, at når du har et BMI over 30, så øges din risiko for at blive syg (fx aldersdiabetes og hjertekarsygdomme) 40 gange.

Senest har foreningen den 27. februar 2003 været repræsenteret på det faglige symposium om fysisk aktivitet arrangeret af Sundhedsstyrelsen og Dansk Selskab for Fysisk Aktivitet og Sundhed.

Internt har vi fået en ny struktur

Nina Frahm er organisationssekretær. Da jeg, for at kunne fortsætte som formand, har haft brug for noget aflastning, er det aftalt, at Nina Frahm er blevet organisationssekretær, og det er jeg meget glad for.

Vi har fået en ny redaktør, Lone Bak, og det har betydet at vi har fået gang i vores længe ønskede ansigtsløftning til vores medlemsblad. Nyhedsbrevet. Det er vi meget glade for, velkommen til Lone! Støtte fra Tips- og Lottomidlerne har gjort det muligt for os, at lave et nyt og mere tiltalende layout.

Vi har følgende planer for fremtiden

Vi vil meget gerne i kontakt med andre overvægtsforeninger, så vi kan stå stærkere politisk for at forlange bedre muligheder for et sundere liv. Og med Sundhedsstyrelsens rapport får vi en hel drejebog af gode forslag, der kan øge muligheden for et sundere liv.

Forskningsprojekter:

Overvægtige menneskers eget syn på problemet, og hvordan man kan løse det? Kostmægning og den psykologiske faktor?

Flere medlemmer:

Foredragsturné med præsentation af foreningens formål og arbejde, med foredrag af kendte sundhedsforkæmpere.

Eks: Carsten Vagn Hansen, Liselotte Lohmann, Merethe Kasten, Anne Larsen, Claus Styker osv.

Flere lokalforeninger:

Udarbejdelse af materiale og bibliotek til lokalforeninger, plus mulighed for økonomisk støtte til lokale tiltag.

Ny web-master, der kan gøre vores hjemmeside endnu flottere og mere velfungerende, og desuden vil vi gerne have mulighed for et nyhedsbrev der løbende kan holde vore medlemmer ajour med, hvad der sker. Tilknytning og portal via www.sundhed.dk med hjemmeside og nyhedsbrev.

Vi overvejer at tilbyde kendte sundheds-kæmpere et særligt medlemskab, så vi på den måde støtter op om deres sag, og samtidig gør opmærksom på os selv og vores vigtige arbejde for sundhed og vægtbalance.

Finansiering

Forudsætningen for alle disse tiltag er, at vi kan skaffe indtægter via flere medlemmer, fondsmidler og sponsorer. Vi vil meget gerne i kontakt med seriøse og sundhedsorienterede sponsorer, og er klar over, at vi bliver nødt til at åbne op for mulighed for reklame i vores blad, men kun for annoncører med en vis seriøsitet.

Afslutningsvis vil jeg benytte lejligheden til at sige farvel til Børge Heering og tusind tak for den store indsats siden starten, og held og lykke i det nye job.

Samtidig tager vi afsked med Lis Rasmussen, og tak for godt samarbejde, og endvidere fratræder Kjeld Rahbek Rytting.

Tak og farvel til Jan Jørgensen, der de seneste år har hjulpet med at sætte Nyhedsbrevet op.

Vi byder velkommen til Ulla Lauridsen, der hjælper os som informationsmedarbejder.

Tak for et godt år, som jeg synes at vi kan være stolte over. En stor hilsen til alle vore medlemmer, og en stor tak til vore støtter, der alle har arbejdet for det sunde liv i balance.

Referat af generalforsamling i Adipositasforeningen den 1. marts 2003

v/Ulla Lauridsen

Radiodoktoren Carsten Vagn Hansens holdt et meget spændende foredrag om "Maven, din anden hjerne". Da de 40 fremmødte havde fået svar på mange forskellige spørgsmål, gik vi i gang med generalforsamlingen.

Formand Susanne Anthony takkede for fremmødet, som omfattede i alt 15 stemmeberettigede medlemmer og en række interesserede venner og familiemedlemmer. Til dirigent valgtes Lis Fisker Knudsen, og til referent Ulla Lauridsen. Til stemmetællere valgtes Lis Ravn og Kirsten Schrøder.

-Dirigenten kunne konstatere at generalforsamlingen var lovligt indkaldt, og formanden kunne derefter aflægge beretning om året der gik. Det var et meget positivt katalog over aktiviteter og sejre i foreningens regi (se formandens beretning).

Forsamlingen godkendte formandens beretning.

Kasserer Børge Heering fremlagde foreningens regnskab for 2002. Det var, som han sagde, "meget godt, men ikke lyserødt". Tilskuddet fra tips- og lottomidlerne har ikke været helt så stort som ønsket, og medlemstallet er faldende, så det aktuelt er på ca. 250. Dette skyldes nok at der på grund af foreningens økonomi stort set ingen aktiviteter har været for at skaffe nye medlemmer.

Den løbende opkrævning af kontingent er meget administrationstung for kassereren, som hver måned må sørge for både opkrævninger og rykkere til adskillige medlemmer. Det kan ikke umiddelbart ændres da det følger af vedtægterne, men det er måske en idé at lave det om ved næste generalforsamling?

Årsregnskabet blev godkendt uden bemærkninger.

Det blev vedtaget at kontingentet for det kommende år skal være uforandret i forhold til sidste år.

Formand Susanne Anthony præsenterede bestyrelsens planer og ønsker for det kommende år.

Kasserer Børge Heering præsenterede bestyrelsens budgetforslag for 2003.

Der var ikke indkommet forslag til generalforsamlingen.

Valg af ny bestyrelsesmedlemmer:

Susanne Anthony og Pia M. Nygaard ønskede genvalg, mens Børge Heering, Lis Rasmussen og Kjeld Rahbek Rytting ikke ønskede genvalg. Bestyrelsen foreslog til valg Lis Fisker Knudsen, Kirsten Schrøder og Lise Rasmussen. Tove Barner og Troels Jørgensen meldte sig som interesserede i valg. Hver kandidat gav en kort præsentation af sin baggrund og sine ønsker for bestyrelsesarbejdet.

En ny stemmetæller, Eva Ehlers, udpegedes til erstatning for Kirsten Schrøder, som var opstillet.

Efter hemmelig afstemning valgtes:

- Sanne Anthony (15 stemmer)
- Pia M. Nygaard (11 stemmer)
- Lis Fisker Knudsen (12 stemmer)
- Kirsten Schrøder (9 stemmer).

De resterende kandidater ønskede alle at gå videre til valg af suppleanter til bestyrelsen.

Efter hemmelig afstemning valgtes:

- 1. suppleant Lise Rasmussen (11 stemmer)
- 2. suppleant Tove Barner (7 stemmer)

Da den hidtidige revisor ikke ønskede genvalg, udpegedes Nils Zeeberg uden afstemning. Til revisorsuppleant udpegedes Troels Jørgensen.

Under "Eventuelt" udtrykte et medlem glæde over at foreningen nu ser ud til at have fundet en klar retning i sit arbejde, og har fået et flot blad.

Et andet medlem mente, at det dårlige medlemstal måske skyldes at det ny navn, Adipositasforeningen, er uforståeligt for de fleste. Det gamle navn, Landsforeningen for Overvægtige, sagde mere klart hvad det handlede om. Formanden svarede: "det var sandt nok at det var et problem, men at foreningen havde fået nøjagtig det ud af navneskiftet som man ville: at blive taget alvorligt og blive repræsenteret i det offentlige "sundhedsdanmark". Men vi har valgt at undertitlen, der altid hører med til "Adipositasforeningen", er "Landsforeningen for Overvægtige".

Formanden takkede Børge Heering for det store arbejde, han har lagt i foreningen som kasserer og web-master, og overrakte en buket blomster.

Dirigenten takkede for god ro og orden.

Vigtige budskaber

Der er forskel på svær overvægt, som indebærer en sundhedsrisiko, og almindelig utilfredshed med lidt ekstra kilo på kroppen

At være slank er ikke automatisk lig med at være sund...

Overvægt behøver ikke i sig selv at medføre dårlig fysisk og psykisk trivsel

En stabil vægt er bedre end vægttab, der ikke holdes

Voksne er vigtige rollemodeller for børn, husk derfor:

*Brug mindre tid foran skærmen
Brug bilen mindre
Lad være med at mobbe overvægtige*

Daginstitutioner, skoler, arbejdspladser og fritidssektoren er vigtige rammer for sunde vaner.

*Særligt afgørende er:
Adgang til sund mad og frisk drikkevand
Ingen sodavands- og slikautomater
Bevægevenlige miljøer, trapper frem for elevator
Leg og bevægelse som en del af hverdagen*

Kilde: Oplæg til National Handlingsplan mod svær overvægt

Fedme-fakta

Siden 1987 er der sket en stigning på næsten 75% i forekomsten af overvægt i Danmark.

30-40% af den voksne befolkning er overvægtige (BMI > 25)
Det svarer til mere end 1.3 mio. danskere.

10-13% af den voksne befolkning er svært overvægtige (BMI > 30), hvilket svarer til ca. 400.000 personer.

Næsten 100.000 vejer så meget, at de har problemer med deres helbred som følge af deres overvægt (BMI > 35).

I 1997 var 7-10% af børnene i 8.-9. klasse overvægtige. Ca. 4% var svært overvægtige. Det er en tredobling i perioden fra 1972-1997.

Denne udvikling tilskrives især en kombination af mere fysisk inaktiv livsstil og ændrede spisevaner.

Udviklingen i Danmark afspejler en global trend, som ifølge WHO indebærer, at hvis udviklingen fortsætter som hidtil, vil 60-70% af alle europæere være overvægtige i 2030.

Kilde: Oplæg til National Handlingsplan mod svær overvægt

Adipositasforeningen har været i svensk TV.

v/Nina Frahm

I forbindelse med offentliggørelsen for den nationale handlingsplan til behandling af svær overvægt blev Adipositasforeningens formand, Susanne Anthony, ringet op af Svensk Tv's nyhedsreporter, Anna Stål, med henblik på et interview om overvægtiges situation i Danmark.

Susanne Anthony bad mig deltage som repræsentant for Adipositasforeningen, og som en person med erfaringer som svær overvægtig. - I udsendelsen deltog endvidere Ulla Höller fra Sundhedsstyrelsen og indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen.

Reportagen blev sendt i Sveriges største nyhedsprogram, Rapport, som sendes i Sveriges Television hver dag kl. 19.30.

Web-design &
Tryksager



Holbergsgade 18
8600 Silkeborg
info@cheops.dk
www.cheops.dk

Præsentation af bestyrelsen

...de arbejder i kulissen



Formand
Susanne Anthony, Østbirk.
Født i 1949 i København.

Uddannet psykoterapeut, bioanalytiker, lægemiddelkonsulent og voksenunderviser. Susanne Anthony har i 15 år arbejdet med livsstils sygdomme som diabetes og hjertekarsygdomme. Siden 1997 har Susanne Anthony fortrinsvis undervist og arbejdet med klienter med overvægtsproblemer med særlig fokus på livsstilsændringer, kostmægning, selvindsigt og motion. Desuden har Susanne Anthony siddet i Sundhedsstyrelsens eksterne ekspertgruppe, omkring den netop udkomne rapport »Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt«, som giver oplæg til politikerne og os andre om, hvad samfundet kan gøre for at forebygge den epidemiske udvikling af fedme i Danmark.



Kasserer
Lise Rasmussen, Næstved

Uddannet datamatiker og merkonom grundmodul 1 i Virksomhedsøkonomi samt i ledelse og samarbejde. Officer i Frelses Hær, med efterfølgende arbejdsopgaver som undervisning, opsøgende arbejde, rådgivning, børne- og ungdomsarbejde. Drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktiverede og personer i samfundstjeneste. Leder af Krisecenter for voldsramte kvinder.



Bestyrelsesmedlem
Geert Saaby Jensen.
Født i 1948 i København.

Speciallæge og praktiserende læge. Han har igennem mange år arbejdet intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Har ligeledes skrevet forskellige artikler bl.a. »Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme«, samt udgivet bogen »Kalenderkost«. Beskæftiger sig ud over foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Bestyrelsesmedlem
Pia Mandrup Nygaard,
Glamsbjerg.



Bestyrelsesmedlem
Nina Halse Frahm, Strøby.
Født i 1951 i København.

Uddannet samlivs- og seksualrådgiver, revalideringskonsulent og nådlerse. Studerede i en årrække psykoanalytisk psykologi. Udviklet og igangsat en revalideringsvirksomhed og udarbejdet nye gruppearbejds- og træningsteknikker og metoder i forbindelse med arbejdsprøvning og pensionsafklaring. Arbejdet som voksenunderviser i fag som pædagogik og psykologi, samt som underviser på voksevejlederuddannelsen. Ud over bestyrelsesarbejdet i Adipositasforeningen fungerer Nina Halse Frahm som organisationssekretær for foreningen.



Bestyrelsesmedlem
Ole Kæmpe, Samsø.
Født i 1955 på Samsø.

Højskoleforstander. Uddannet bankassistent og lærer. Læst en årrække på jysk åbent universitet. Underviser som timelærer i psykologi på Vallekilde højskole og Ubberrup. Beskæftiger sig ud over foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Bestyrelsesmedlem
Kirsten Schrøder, Randers.

Psykoterapeut /NLP uddannet. Kostvejleder, bevægelseslærer fra Godtvedskolen. Hensyntagende specialundervisningslærer. Lærer i Afspænding, Yoga, Callanetics, og Ball – stik. Motoriklærer for børn på Fyn. Uddannet inden for sundhedssektoren. Løfte og arbejdsinstruktør. Underviser for voksne overvægtige samt deltaget i kursus om »Børn, mad og måltider« på Hjørring seminarium.



Suppleant
Tove Barner
Født 1945 i København.

Bankuddannet. Har i 37 år arbejdet inden for forskellige områder i Danske Bank. Har i flere år selv kæmpet med overvægt. Stor interesse primært for det psykiske aspekt i forbindelse med overvægt. Har deltaget i forskellige kurser indenfor dette område.



Lis Fisker Knudsen,
Odense..
39 år.

Merkonom i virksomhedsorganisation og -økonomi. Grundkursus i psykologi fra Folkeuniversitetet i København. NLP-psykoterapeut fra Danske NLP Institut. Egen klinik for NLP Psykoterapi, Odense. Vægtkonsulent hos De Danske Vægtkonsulenter efter eget vægttab på 17 kg. Vægtkonsulent i 2 afdelinger i Odense og 1 i Svendborg. Lis er meget glad for sit arbejde med at hjælpe overvægtige danskere ned i vægt på den sunde og ernæringsrigtige måde og glæder sig til sit arbejde i Adipositasforeningen, hvor hun bistår bestyrelsen i løsningen af diverse ad hoc opgaver.



Lone Bak, Silkeborg.
Født i 1948 i Skanderborg.

Uddannet tresproglig korrespondent. Tidligere næstformand og formand i Adipositasforeningen. Måtte desværre opgive formandsposten på grund af sygdom, men er nu tilbage som redaktør af Nyhedsbrevet.



Ulla Lauridsen, frivillig
informationsmedarbejder.

Har påtaget sig at skrive nogle artikler til Nyhedsbrevet og løse andre kommunikationsopgaver for Adipositasforeningen for at få lidt praktisk erfaring. Er næsten færdig med sin uddannelse som mag.art., og håber at komme til at arbejde med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik eller andre informationsopgaver. Har ikke selv haft problemer med overvægt, men har altid interesseret sig for sammenhængen mellem kost, helbred og livskvalitet. Ser det som en spændende opgave at være med til at udvikle foreningen, fordi den arbejder med en stor, svær og relativt ny udfordring for samfundet, bekæmpelsen af overvægt og fedme. Adipositasforeningen kunne og burde blive lige så væsentlig for forskning og sundhedsoplysning som Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen er i dag – og få de samme offentlige tilskud til arbejdet.

Kalorierne skal frem i lyset !

Af Charlotte Welin, Annette Hagerup – Berlingske Tidende

Der er politisk og faglig opbakning til et forslag om, at forbrugerne skal have flere og bedre informationer om, hvad der er af fedt, sukker og kalorier i alle fødevarer.

Bedre næringsdeklarationer med tydelig angivelse af kalorie-, fedt- og sukkerindhold på alle fødevarer skal hjælpe forbrugerne med at holde den slanke linje.

Sundhedsstyrelsen har offentliggjort en national handlingsplan mod fedme med i alt 66 konkrete anbefalinger til, hvordan det kan undgås, at flere og flere danskere bliver svært overvægtige. En af anbefalingerne er, at fødevarer udstyres med letforståelige og tydelige næringsdeklarationer.

»Problemet er, at dagens deklarationer tit er meget svære at gennemskue for forbrugerne. Vi siger intet om, hvordan de kan se ud i fremtiden, men en af mulighederne kan være, at der for eksempel på en sodavand eller en chokoladebar står, hvor mange kalorier, der er i alt i hele varen, og ikke hvor mange der er i 100 g eller i 100 ml. Det ville hjælpe forbrugeren til at foretage et bevidst valg,« siger Ulla Hølund, fuldmægtig og dr.odont i Sundhedsstyrelsen, som er koordinator for arbejdsgruppen bag handlingsplanen.

Forslaget om bedre mærkning af fødevarer får bred opbakning hele vejen rundt fra såvel politisk hold som fra Forbrugerrådet og Fødevarerindustriens side.

Venstres sundhedsordfører Jørgen Winther kræver endvidere, at alle færdigpakkede fødevarer forsynes med en fuld næringsdeklaration.

»Der findes mange produkter, for eksempel visse chokoladebars og nogle sodavand, hvor der hverken står kalorie- eller sukkerindhold. Det er uanstændigt over for forbrugerne, når man ved, at bl.a. sukkersødede sodavand er en stærk medvirkende faktor til, at de unge bliver fede,« siger Jørgen Winther.

Formanden for Folketingets Sundhedsudvalg, Birthe Skaarup fra Dansk Folkeparti, er ligeledes tilhænger af tvungne og obligatoriske næringsdeklarationer.

»Jeg vil da meget gerne vide, hvad det egentlig er, jeg putter i munden.«

Såvel de konservative som Socialdemokraterne har også tidligere udtalt deres støtte, og dermed er der et politisk flertal for forslaget.

I Landsforeningen for overvægtige, Adipositasforeningen, får forslaget disse ord med på vejen:

»Vi er enige i, at en forståelig og læsbar deklaration er vigtig. Og man bliver bedre informeret, hvis man eksempelvis får en sodavands samlede kalorieindhold oplyst. Man kunne også skrive på »ekstra usunde varer« som sodavand, slik, snacks og kager, hvor mange kilometer man skal løbe for at forbrænde de kalorier, der er i flasken. Det ville fortælle endnu mere om varen,« siger Susanne Anthony, formand for Adipositasforeningen.

Kilde: Berlingske Tidende 22. marts 2003

Landbruget

– til kamp mod fedme.

v/ Lone Bak

Dansk Landbrug, med Landbrugsrådets præsident Peter Gæmelke i spidsen, viser nu vejen for fødevarerindustrien og varsler kamp mod fedme som folkesygdom.

Denne beslutning fremgår af en artikel i Dagbladet Børsen den 3. marts 2003.

Peter Gæmelke udtaler, at fedme er et af samfundets helt store problemer, som det er interessant for dansk landbrug at gøre noget ved. Landbruget vil sætte fokus på det sunde måltid, og sammensætningen af sund og ernæringsrigtig kost, som er baseret på gode danske råvarer, skal i højsædet.

Peter Gæmelke langer imidlertid hårdt ud efter forbrugerne, som han ikke mener er kræse nok. Derfor kan fødevarerindustrien sælge alt, - også de ulødige fødevarer. "Jo mere kræse forbrugerne er, desto bedre fødevarer kan vi producere og sælge," understreger Peter Gæmelke.

De undersøgelser blandt befolkningen, der fastslår, at danskerne er parat til at betale mere, hvis de blot får spændende og sunde fødevarer, har Peter Gæmelke imidlertid ikke megen tiltro til.

"Gang på gang har det vist sig, at forbrugerne siger ét i forbindelse med sådanne undersøgelser, hvorefter de gør noget helt andet, når de står ved kølemontrerne i butikkerne," konstaterer Peter Gæmelke.

Formand

Susanne Anthony
Ydingvej 84, Yding
8752 Østbirk
Tlf.: 75 78 23 63
mail@sanneanthony.dk

Kasserer/webmaster

Lise Rasmussen
Åderupvej 76
4700 Næstved
Tlf. 55 77 78 79 / 26 80 88 79
liserasmussen@stofanet.dk

Medlem

Ole Kæmpe
c/o Højskolen på Samsø, Kolby
8305 Samsø
Tlf: 86 59 24 88
olekaempe@Wanadoo.dk

Medlem

Pia Mandrup Nygaard
Høedvej 24
5620 Glamsbjerg
Tlf: 64 77 11 05
pianyg@yahoo.com

Medlem

Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby
Tlf: 56 57 02 77
Nina@tomrer-puck.dk

Medlem

Geert Saaby Jensen
Rødovre Centrum 296
2610 Rødovre
Tlf: 36 70 35 80
Saaby@dadlnet.dk

Medlem

Kirsten Schrøder
Valdemarsvej 4, 2.tv.
8900 Randers
Tlf. 22 20 50 86
ks@kvil.dk

Suppleant

Tove Barner
Rævehøjparken 68
2800 Lyngby
Tlf. 45 87 73 40
tovebarner@hotmail.com