



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA

Overvægt og arbejdsmarkedet



Indhold

- Arbejdspladsens dilemma
- Overvægt på arbejdspladsen – konkrete og etiske udfordringer
- I form til job – og et bedre liv
- På en anden måde kan vi gøre noget ved vægten...
- Erhvervslivet redder sundheden
- Kræftens Bekæmpelse har tilbud til arbejdspladserne
- Mad og livskvalitet
- Stof til eftertanke
- Provokatøren
- Sundhedsdag
- Boganmeldelser
- Kort nyt
- Aktivitetskalender

Nyhedsbrev nr. 3

Oktober – 2005

FORMANDENS

Klumme!



Af Formand
Nina Frahm

Arbejdspladsens dilemma

Jeg kan godt se, at vi står over for store udfordringer i dag og i fremtiden. Samfundet står med et dilemma som ikke er helt nemt at løse. Det er blevet svære at definere de skyldige, altså de overvægtige som en gruppe mennesker som kan klassificeres og puttes i en bestemt skuffe.

Vi overvægtige findes i alle samfundslag, som arbejdsgiver, arbejdskollega, patient, som nabo, familie, ja vi er alle vegne.

Vi er 1,4 millioner overvægtige, 400.000 er svært overvægtige og af dem er der 100.000 der er ekstrem overvægtige.

Når man sammenligner de tal fra Danmarks statistik hvor den samlede arbejdsstyrke i alderen 16-66 år på 2.766.296 personer, er det ikke svært at regne ud at Danmark har et problem der må løses.

Forflytninger af svært overvægtige

En ny undersøgelse tyder på alvorlige og komplicerede problemer med arbejdsmiljøet ved løft, flytning og pleje af meget tunge personer. Antallet af svært overvægtige brugere over 150 kg er stigende på landets sygehuse og i kommunernes hjemmepleje og plejecentre. Problestillingen bliver ikke lettere af, at personalet som oftest mangler både viden, de rigtige hjælpemidler og den nødvendige plads til at løfte, flytte og pleje de meget tunge patienter og borgere. (BAR SoSu, april 2005).

- Selvfølgelig skal personalet i plejesektoren ikke komme til skade ved f.eks. forløftninger af overvægtige personer og selvfølgelig skal arbejdsgiveren reagere over for de evt. økonomiske problemer ved overvægtige ansatte. Og sidst men ikke mindst skal den overvægtige forhold sig til sin egen situation og livsstil. -

Men det hjælper ikke med en løftet pegefinger eller fitness lokale i kælder og det er urealistisk at tro, at selv risikoen for at miste jobbet kunne ændre på de flestes evne til at tabe de overflødige kilo, tværtimod vil det nok få den overvægtige til at trøstespise endnu mere.

Tunge løft

Hvis plejesektoren skulle følge miljølovens bestemmelser (Hvilket de selvfølgelig skal) så ser det sort ud for os overvægtige og for den der skal pleje og behandle os. Ifl. miljølovens bestemmelser for tunge løft må en person som måles fra rygsøjlen og ud til hvor maven slutter f.eks. 30 cm kun løfte under 30 kilo uden det er sundhedsskadeligt.

Med den store del af den samlede arbejdskraft der er overvægtige bliver samfundet nødt til at tage problemerne alvorligt og få fokus på at tilpasse arbejdspladserne til de ansatte med bl.a. tekniske hjælpemidler og ikke kun på, at de ansatte skal tilpasse sig arbejdspladsen.

Dilemmaet ligger også i holdningerne

Arbejdsgiveren siger: »de er en økonomisk belastning, bl.a. har overvægtige mere sygefravær«.

Kollegaen siger: »de kan ikke klare fysisk det samme som jeg«.

Den overvægtige: »ja, jeg er overvægtig, men når jeg føler mig ugleset og diskrimineret må jeg beskytte mig og trøster mig med mad«.

Overstående er min fortolkning af rapport fra en spørgeundersøgelse fra Branchearbejdsmiljø rådet maj 2005, 2 del. Læs rapporten: <http://www.arbejdsmiljo-web.dk/upload/undersogelse-brugere.pdf>

Det er værd at lægge mærke til at undersøgelserne ikke statistisk har undersøgt de faktiske forhold men alene ved spørgsmål, der derfor må tillægges værdien af hvilke holdninger svarerne har til de overvægtige.

Nonverbal mobning

Mobning på arbejdspladsen og i samfundet generelt foregår i høj grad ved nonverbal kommunikation med overvægtige og det kan skade mere end den gavner.

Desværre tror mange personaler at de først giver udtryk for deres irritation over den overvægtige, når de befinder sig blandt kolleger i personalets opholdsrum. Men 70 % af vort sprog er nonverbalt, så løftede øjenbryn, skæren grimasser og støn og suk er ikke udsædvanlige oplevelser en overvægtig patient bliver udsat for under en pleje/ behandling.

Det er mangel på respekt over for et andet menneske. Viden og efteruddannelse er vejen frem til at ændre på den manglende kommunikation med overvægtige. Adipositasforeningen vil i den nærmeste fremtid lancere med en efteruddannelse i »Motiverende samtale« netop målrettet på kommunikation med overvægtige personer.

Vi skal passe på hinanden

Der er ikke nogle nemme løsninger på dilemmaet men vi kan starte med at sikre os så optimale forhold som muligt og med respekt passe på hinanden.

*Med kærlig hilsen om et godt efterår
Nina Frahm*



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:
Pia Håkansson, Nina Frahm

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:
Nina Frahm, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77, info@adipositasforeningen.dk

Deadline
til nr. 4/2005 er 15. november 2005

Sats og tryk:
Stiftsbogtrykkeriet i Næstved, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

Redaktion

Overvægt på arbejdspladsen

– konkrete og etiske udfordringer

Af Rikke Søndergaard

Rikke Søndergaard, cand.scient
i idræt og sundhed.
Ansæt i Folkesundhed København
som sundhedskonsulent.

Fedme blandt voksne danskere er mere end fordoblet i perioden 1987-2001. 30-40% af den voksne befolkning er i dag overvægtige svarende til 1.3 mio. danskere. 10-13% af danskerne er svært overvægtige, hvilket svarer til mindst 400.000 danskere. Prognoser viser, at danskerne i 2015 får samme fedmeproblemer som i USA, hvor der nu er flere der dør af fedme end af rygning. Overvægt og fedme er således et reelt problem, som vi er nødt til at forholde os til.

Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen¹ arrangerede i samarbejde med Sund By Netværket² marts 2005 en temadag med overskriften »Overvægt på arbejdspladsen – konkrete og etiske udfordringer«. Vi blev her i høj grad bevidste om, at emnet "overvægt og fedme på arbejdspladsen" er særdeles tabubelagt – et underligt paradoks, når man tænker på, at bøger om diverse slankekoder ligger på top-10 listen over de mest solgte bøger, og at mange danskere deltager i slankekurser hos Vægtvogterne, De Danske Vægtkonsulenter osv. I jagten på oplægsholdere var det fx ikke muligt at finde en virksomhed, der har en decideret fedmepolitik, herunder retningslinjer for, hvordan virksomheden forholder sig til svært overvægtige medarbejdere.

At området trods berøringsangst er særdeles aktuelt, fremgår bl.a. ved mediernes interesse for emnet. Gratisavisen Urban havde i oktober 2004 en historie med titlen »Når vægten står i vejen for jobbet« og BT fulgte efter i november 2004 med en forside, der lød »Chefen tvinger dig på slankekur. Arbejdspladser i krig mod fede medarbejdere«. 23. marts i år havde BT igen en artikel om »De tykke taber job-kapløb« med underteksten »Fremtiden ser sort ud for fede. De isoleres brutalt fra jobmarkedet af slankefikserede chefer«.

Sådan behøver det dog ikke at være! Arbejdspladsen kan, ved en bevidst indsats, være et godt sted at gøre en indsats mod overvægt og fedme. Vi tilbringer meget tid på jobbet, indgår her i et socialt netværk, hvor vores holdninger og vaner påvirkes, og vi kan støtte hinanden i nye sunde vaner. Desuden kan arbejdspladsen, ved at tage aktiv stilling til, hvordan man som arbejdsplads og kollega

håndterer overvægt/fedme, være med til at bryde det tabu, som tydeligvis eksisterer.

Virksomheden har et ansvar for at skabe gode rammer for sundheden, og det skal som medarbejder være let at træffe sunde valg.

På kostområdet kan man fx sørge for:

- At maden i kantinen er sund
- At der som en selvfølge er sund forplejning i forbindelse med møder, kurser osv.
- At føre en prispolitik der fremmer det sunde valg
- At organisere madaften for ansatte og pårørende
- At arrangere en konkurrence om »ugens sunde madpakke«
- At have en firma-frugtordning

Hvad angår mere motion i hverdagen, er arbejdspladsen også en oplagt arena. Fx kan man:

- Indføre pausegymnastik et par gange om ugen
- Deltage i kampagner såsom »vi cykler til arbejde«
- Oprette stavgangshold
- Få en firmaaftale i det lokale fitnesscenter
- Flytte printere så man skal rejse sig for at hente udskrifter
- Opfordre til at tage trappen frem for elevatoren (og gøre trappeopgangen mere indbydende med flotte farver, musik eller lignende)
- Indkøbe firmacykler der kan benyttes i forbindelse med møder ud af huset
- Gå en tur i frokostpausen – »walk and eat«
- Lægge en gåtur ind i forbindelse med længere møder – »walk and talk«

Men sunde valg gør det ikke alene. Både ledelse og medarbejdere har et ansvar for, at overvægtige medarbejdere ikke diskrimineres og i værste fald udstødes fra arbejdsmarkedet.

Der findes ingen danske undersøgelser af problemets omfang. Amerikanske undersøgelser beskriver, at svært overvægtige og fede personer diskrimineres ved ansættelse, får mindre i løn, har sværere ved at blive forfremmet samt større risiko for at blive afskediget. En undersøgelse udarbejdet af det svenske medicinalfirma Abbot viser, at ni ud af ti svenske arbejdsgivere mener, at man som overvægtig har mindre chance for at få et job. Branchearbejdsmiljørådet for Social & Sundhed har i maj 2005 publiceret en rapport om de arbejdsmiljømæssige konsekvenser som følge af overvægt blandt medarbejdere i social- og sundhedssektoren³. Resultaterne herfra peger bl.a. på, at mange arbejdspladser har medarbejdere, der ikke kan udføre deres opgaver pga. fedme, at mange arbejdspladser ikke føler sig særlig godt rustet til at håndtere problemerne forbundet hermed, samt at arbejdspladserne kun gør forholdsvis lidt for at løse medarbejdernes vægtproblemer.

Vi har endnu ingen færdige løsninger eller modeller for, hvordan udfordringerne skal tackles – dertil findes endnu kun sparsom viden – men det er på høje tid at starte en debat om emnet. På temadagen i marts 2005 tydeliggjorde Nina Frahm og Claus Brandstrup fra Adipositasforeningen, at berøringsangsten primært findes hos virksomhedsledere, sundhedsprofessionelle osv. – ikke hos de svært overvægtige selv. For at debatten kan føre til konkrete handlinger til gavn for alle, må første skridt derfor være, at vi tør tale åbent om problemets omfang, samt hvordan problemer forbundet med svær overvægt kan løses. Hermed kan der skabes grobund for en win-win situation for både medarbejdere og virksomhed.

¹ Læs mere om centret på www.ncsa.dk

² Se www.sund-by-net.dk

³ Rapporten kan downloades fra www.arbejdsmiljoweb.dk/upload/undersogelse-personale.pdf



I form til job – og et bedre liv

Af Mette Lorentzen

Mette Lorentzen er projektleder, bevægelsesunderviser og PD-Human ernæring.

Frederiksberg Daghøjskole har i snart 10 år afviklet kurser omkring »Kost, krop og sundhed«. Målgruppen har her været meget bred og ikke kun fokuseret på overvægt. Fælles for deltagerne var, at de i 4 eller 8 uger har været motiveret til at arbejde med kostændring, dyrke motion samt udfordre sig selv.

I 2004 og 2005 fik Frederiksberg Daghøjskole mulighed med støtte fra Den europæiske Socialfond at starte kurset »I form til job«. Kurset bygger på en helhedsopfattelse af problemerne omkring overvægt og ledighed.

Det kan være uoverskueligt at søge job, når man er overvægtig. Kan man klare det fysisk?

Hvordan har selvværdet det?

Selvom kvalifikationerne er i orden, er det vores erfaring, at det er en udbredt oplevelse, at vægten tæller i negativ retning.

Formålet med »I form til job« er :

- At få ledige med overvægt tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse.
- At afklare deltageres ressourcer og muligheder på arbejdsmarkedet.
- At giver deltagerne selvværdet tilbage.

Kurset indeholder to overordnede temaer:

Det personlige og fysisk udviklende tema. Herunder:

- Krop og motion. (Gymnastik, styrketræning, svømning, vandreture, anatomi og fysiologi)
- Kost og ernæring (Energibehov, næringsstoffer, blodsukkerbalance etc.)

- Mental træning og psykologi (vaner og mønstre, forsvarsmekanismer, krisereaktioner etc.)
- Kommunikation (kropssprog, konfliktløsning etc)
- Image, tøj og stil.

Det arbejdsmarkedsrettede tema :

- Individuel kompetenceafklaring.
- Personlig målsætning.
- Job og uddannelse.
- Praktik.
- CV- skrivning.
- Information om det storkøbenhavnske arbejdsmarked.

I virkeligheden handler det hele om troen på sig selv og sine muligheder, hvis overvægten skal bekæmpes på længere sigt. Derfor er den mentale og psykologiske del af overvægten meget vigtig for vores arbejde. Ikke at vi laver terapi, men vi arbejder med deltageres vaner og mønstre.

Dette arbejde foregår hver dag, individuelt, i gruppen, i frikvartererne etc. Mange af vores deltagere oplever, at deres problemer, er der mange andre på holdet, som også kæmper med.

En kursist udtrykker: »Det store for mig var at finde ud af, at jeg ikke er alene! At det ikke kun var mig, der havde ondt af mig selv og derfor trøstespiste ind imellem. Både lærerne og de andre deltagere gav mig den opbakning, som gjorde, at jeg fik lyst til at gøre noget.«

Projektet har haft mange dejlige succeshistorier gennem de 1½ år som det nu har kørt.

Foreløbige opgørelser viser at ud af de 33 deltagere, som gennemførte i 2004 er: 45% er efterfølgende startet på en uddannelse (9. klasse, HF, Pæd. – uddannelse, . SOSU, etc.) 18% har fået job. 21% er startet i aktivering. 3% blev sygemeldt.

Deltagerne opnår på de 16- 20 uger, som de deltager på »I form til job« at tabe mellem 5- 15 kg.

Efter projektophør bliver deltagerne tilbudt at komme på skolen til opfølgning i et år. Derudover vil de, så længe vi har projekter på skolen, kunne komme om fredagen kl. 11.15, hvor der er fast vejning. På den måde har de mulighed for at få støtte og vejledning.

I foråret 2005 gennemførte 16 deltagere, hvoraf omkring halvdelen er startet i uddannelse eller job.

15. august 2005 startede 17 nye deltagere og er nu godt i gang med 16 uger med træning hver dag, masser af teori om kostændring, psykologi og vejledning. Derudover er de en vigtig del af hele Frederiksberg Daghøjskole. De deltager i fællesskabet med de andre hold : Morgensamlinger, fælles-arrangementer, ture ud af huset, fester etc.

Frederiksberg Daghøjskole påtænker at arbejde med »I form til job« – kurset også i 2006. Her vil der udover det »almindelige« »I form til job« – projekt , blive oprettet et hold specielt for mænd.

Dette gøres i håbet om at få flere mænd i gang med kostændring.

På en anden måde kan vi gøre noget ved vægten og cigaretterne og...



Af Gina Liisborg
Sektornæstformand
Køkken & Rengøringssektoren
FOA – Fag og Arbejde

Når man ser på medierne eller hører på de sundhedsprofessionelle, er det svært at tro på sundhed som noget attraktivt: *Lad nu være at spise den burger, hold dig langt væk fra cola, drop cigaretterne, op på cyklen eller ud på stavgang, lyder det.*

Jeg skal da heller ikke benægte, at det kan være sundt for min krop at gøre sådan, men – for der er et men. Sundhed handler meget om, hvordan jeg har det. Det er måske en uoverstigelig byrde, ja en nærmest uoverkommelig opgave at gøre alt det, de frelste siger i et fortravlet liv på arbejdet med at yde omsorg på akkort for gamle og syge mennesker. Disse såkaldte sunde udsagn giver mig på ingen måde glæden ved sundhed – de tager glæden og erstatter den med dårlig samvittighed. Sådan er det jo. Skal man lave kosten om, begynde at motionere eller lave andre forandringer, så kræver det lyst til det og overskud til at gøre det. Derfor er FOAs udgangspunkt for sundhed og sundhedsfremme et anderledes sundhedsprojekt på en arbejdsplads end de gængse sundhedsprofessionelle tiltag. Vi mener, at det væsentligste i forhold til

sundhed er at trives, at have overskud og være glad i hverdagen, samtidig med at man både kan se og løse hverdagens problemer. Sådan en arbejdsplads ville vi gerne skabe i FOAs sundhedsfremmende pilotprojekt. Trives man, får man også lyst og overskud til at gøre mere godt

for sig selv og sine omgivelser, modstandskraften mod sygdomme øget, og livskvaliteten forbedret væsentligt.

Hvordan har vi gjort

Det har fra starten af været medarbejderens projekt. De har sat ord på arbejdsdage, der giver overskud og glæde og arbejdet bevidst på at skabe mange flere af den slags dage. De har taget fat om øvdagene og luget godt ud i det negative i fællesskab. Først da medarbejderne syntes at arbejdsdagen havde overskud af solskinsdage, tog vi fat om den personlige sundhed. Igen satte medarbejderne egne ord på sunde ting i livet, man ville styrke sammen med kollegerne og ord på usunde ting, man enten ville bevare eller forandre på med kollegernes hjælp.

Det er ikke for sjov, men det må godt være sjovt – var et væsentligt motto for projektet – og noget, der har krævet øvelse. Alle deltagere uden undtagelse skulle opleve, at man arbejder på en måde, der styrker deres glæde, overskud og evne til at handle på problemerne. Uden denne arbejdsmåde, ville projektet blot være et blandt mange andre traditionelle sundhedsprojekter.

Vi kender alle de enormt travle dage, hvor man bare knogler derud af, og man ender med at være helt færdig. Andre dage slutter med, at man er helt »høj«; man har gjort en forskel. Det er de følelser, deltagerne har hjulpet hinanden med at få til at dominere i hverdagen uden at blive slidt ned ved at mærke.

Hvad kom der ud af det

Medarbejderne synes trivselen er blevet høj. De har fået styrket samarbejdet, kommunikationen med hinanden og løst mange forskellige problemer. Interessant

nok har en helt af sig selv tabt 27 kilo i det år projektet har kørt. Syv er holdt op med at ryge og en af dem lægger nu sin kost om, for ikke at tage på. En stor del af medarbejderne dyrkede motion sammen i forvejen og er fortsat med det og flere sociale sammenhænge uden for arbejdet. Også beboerne på plejehjemmet har fået glæde af projektet. Beboerne bemærker, at trivslen blandt personalet og flere af løsningerne har været til glæde for dem. Et eksempel blandt mange er, at de kommer mere ud i den friske luft.



For yderligere oplysninger:
konsulent Lea Groth-Andersen,
tlf.: 46 97 24 34 eller
mail: lgan001@foa.dk "

Erhvervslivet redder sundheden

Virksomheder har en sund og profitorienteret interesse i at have raske medarbejdere.

De har allerede gjort meget for folkesundheden



Af Martin Ågerup

Erhvervslivet kan i løbet af de næste 10-20 år blive sundhedsvæsenets redning. En frelsende engel, som tilføjer de hårdt tiltrængte ressourcer til den samlede sundhedsindsats i samfundet, som det offentlige ikke kan skaffe, og som løfter den opgave, som det offentlige sundhedssystem på det nærmeste har opgivet: Det forebyggende arbejde.

I takt med at de fleste jobs bliver mere mentalt krævende, har virksomheder i stigende grad haft fokus på faktorer, som har indflydelse på medarbejdernes præstationer. For 20-30 år siden var det mange steder helt normalt at nyde alkohol i arbejdstiden. På nogle arbejdspladser var det langt op i halvfyrdserne (og enkelte steder betydeligt senere) acceptabelt at være småberuset i arbejdstiden. I dag har de fleste virksomheder en alkoholpolitik. Gammel Dansk om morgenen og øl til frokosten eller under mødet er stort set bandlyst.

Mens rygning for blot 10-15 år siden blev betragtet som en privatsag, som arbejdspladsen ikke skulle blande sig i, er det i dag lige omvendt: De fleste større virksomheder har i dag en rygepolitik, og de forventes at have én. Der er en tendens til, at det ses som et svigt fra ledelsens side, hvis man ikke gennem en alkoholpolitik og en rygepolitik viser interesse for medarbejdernes sundhed og velvære. For eksempel tilbydes medarbejdere i mange virksomheder – såvel private som offentlige – at deltage på rygestop-kurser.

Næste fase i denne udvikling er godt i gang. Virksomheder tilbyder i stigende grad adgang til motionscenter, massage,

zoneterapi og andre sundheds- og velværefremmende foranstaltninger.

Sammenhold dette med det generelle fokus på medarbejderens arbejdsmiljø (monoton gentaget arbejde, siddestilling, tunge løft, belysning med mere). Der tegner sig et samlet billede af virksomheder og organisationer, som stødt og roligt er på vej mod at få en egentlig sundhedspolitik, som tager højde for medarbejdernes helbred og velvære.

Det økonomiske rationale for at mange virksomheder hjælper medarbejdere med at holde op med at ryge er, at rygning øger sygefraværet. Det samme er imidlertid tilfældet for mangel på motion, overvægt og forkerte kostvaner. De fleste sygefraværsdage i det danske samfund skyldes livsstilssygdomme. Det er endvidere påvist, at rigelig motion og rigtig kost øger den enkeltes energi, velvære, selvværd og koncentrationsevne og dermed også evnen til at yde en fremragende indsats på arbejdspladsen.

Derfor vil fremtidens virksomhed se det som en naturlig opgave at forebygge livsstilssygdomme – i dag den største trussel mod medarbejdernes sundhed overhovedet. For virksomheden handler det om meget mere end blot den direkte tabte arbejdsfortjeneste ved sygdom. Det handler for eksempel om tab af kompetencer med risiko for tab af kunder. Men vigtigst er måske det kroniske tab af virkelyst og energi hos medarbejdere, som ganske vist ikke er syge, men som heller ikke er raske.

Endvidere er fokus på medarbejdernes generelle fysiske velvære og sundhedstil-

stand en parameter i skabelsen af øget arbejdsglæde, medarbejderloyalitet og dermed også i tiltrækning og fastholdelse af den bedste arbejdskraft.

Endelig vil vi nok se virksomheder vælge at benytte deres sundhedsprofil i PR-sammenhæng for at fremstå som en trend-sættende virksomhed, og som en virksomhed, som gør en særlig indsats for medarbejderne.

Der rejser sig en række vanskelige spørgsmål. Hvor langt kan man for eksempel gå uden at medarbejderne (eller grupper af medarbejdere) vil opfatte det som utidig indblanding i privatlivets fred? Eller omvendt: Kan man tillade sig som ansvarlig virksomhed blot at se på, mens en betragtelig andel af medarbejderne pådrager sig livsstilssygdomme? Svarene på sådanne spørgsmål kan ikke gives på forhånd men afhænger af den enkelte virksomheds kultur og ledelsesstil. Nogle virksomheder vil givetvis vælge en meget aktiv linie, mens andre vil være mere tilbageholdende.

Set ud fra et samfundsperspektiv vil virksomheder – såvel private som offentlige – være langt bedre til at løfte en lang række sundhedspolitiske opgaver end det offentlige sundhedsvæsen. Arbejdspladsen er en vigtig del af folks hverdag, og indsatsen kan tilpasses medarbejdernes individuelle behov og ønsker, arbejdsvilkår og arbejdsrytme.

Artiklen er skrevet af Martin Ågerup før han tiltrådte som direktør for CEPOS www.cepos.dk.

Grønnere kantiner

Gratis materiale fra Kræftens Bekæmpelse til kantiner

Danskerne spiser stadig for lidt frugt og grønt. Det bliver mere overkommeligt når de anbefalede 600 g frugt og grønt fordeles over hele dagen.

Siden 1994 har Kræftens Bekæmpelse tilbudt kantiner og storkøkkener gratis materiale med fokus på frugt og grønt en-to gang om året. Ligesom der er udviklet tre kogebøger specielt til kantiner. Formålet er at inspirere kantine- og storkøkkenpersonale til at servere mad med mange, og gerne varmebehandlede grøntsager. Ved at servere mad med mange grøntsager i kantine får kunderne noget sundt at spise og bliver måske inspireret til at servere nogle af retterne for familien derhjemme. Kantinerne får opskrifter tilpasset til kantiner (100 portioner), plakater, der gør opmærksom på kantineaugen og opskriftfoldere til uddeling blandt kantineens kunder.

Du kan læse mere om kantine materialet på www.6omdagen.dk/kantine



BTX, Fra kostpyramide til Y-tallerken: En portion hvor maden er fordelt i et Y. Øverst en femtedel kød, til venstre to femtedele grøntsager, til højre to femtedele kartofler, ris, pasta eller brød.

Grønnere mødeservering

Du sidder ved mødet, fuldt koncentreret og rækker frem efter det fad, der står foran dig. Det er frugt og grøntsager i mundrette stykker, uhm. Det er heldigvis efterhånden virkeligheden ved mange møder. Kaffen, kagerne og wienerbrødet er i mange virksomheder ved at blive fortrængt af frugt og grønt. I en af de kantiner Kræftens Bekæmpelse har besøgt, er frugtanretninger mere populært end kage – 60 % af de solgte mødeanretninger er frugtanretninger. Mange foretrækker, at servere frugten udskåret, så den er nem at spise for mødedeltagere.

Juice kan tælle med som en af seks i de anbefalede 6 om dagen. Skal vi nå op

på de 600 g om dagen, er det en god strategi at spise frugt og grønt til alle



måltider og drikke et glas juice – også mellemmåltiderne.

Kræftens Bekæmpelse sætter nu fokus på at gøre mødeservering lidt grønnere og sundere. I den forbindelse har vi udarbejdet en 8-siders brochure med tips og ideer, fortæller ernæringsmedarbejder Janne Bagger. Vi håber, at de forskellige typer af kantiner og konferencecentre kan få inspiration til, fx at servere frugtsalat, grønne dips, nøddemix med tørret frugt og smoothies. 6 kantineledere videregiver deres erfaringer med det grønne i forbindelse med mødeservering. På hjemmesiden www.6omdagen.dk/mode kan kantinelederne selv give ideer til nye spændende grønne mødeserveringer.

Mad og livskvalitet

Af Ritt Bjerregaard, overborgmesterkandidat for Socialdemokraterne



Grundlæggende er min opfattelse, at ernæring ikke kun er en privat sag. Det er klart, at den enkelte har et ansvar for eget ve og vel, men vi kan også konstatere, at ernæringsproblemer og livsstilssygdomme i stigende grad præger hospitalsindlæggelserne. Dårlig ernæring koster simpelthen dyrt for samfundet. Derfor skal ernæring behandles på alle niveauer i det politiske system. I mit politiske liv, har jeg som tidligere fødevareminister og kommissær i EU været meget optaget af ernæring og sund mad. Nu hvor jeg stiller op til overborgmesterposten i København er jeg også stærkt optaget af hvilke initiativer, der kan tages kommunalt for at forbedre situationen på mad- og ernæringsområdet.

Som politiker kan og vil jeg være med til at skabe nogle rammer, hvor der fokuseres på og prioriteres sundhed. Det har vist

sig, at det ikke er nok at oplyse og under-vise forbrugerne om ernæring. Desuden er de, der har de største ernæringsproblemer ofte dem, der er vanskeligst at nå med information. Godt nok ved de fleste danskere i dag godt, at de skal spare på fedt og sukker. Men det kan være svært at forene den viden og det fortravlede liv, som mange lever.

Det skal være lettere for danskerne at leve sundt. Jo tidligere kimen lægges til at spise sundt, jo bedre er det. Det er svært som voksen at lægge gamle spisevaner fra sig, -og lære nye til sine børn, hvis man selv har levet usundt. Børnene skal oprustes til at leve sundt i vores moderne verden, de skal fra barnsben introduceres for sund mad, og dette kan gøres i institutionerne. Der skal i skoler og børnehaver være tilbud om sunde og attraktive måltider. Ligeledes skal pleje-

hjem og andre offentlige institutioner, der bespiser mennesker indtænke sund og økologisk mad.

Københavns situation optager mig naturligvis meget for øjeblikket og her bespi-ses dagligt 40.000 mennesker i offentligt regi. Det er rigtig mange mennesker, og her er der mulighed for at gøre en indsats for at lave sund mad. I den forbindelse har jeg bedt nogle kloge folk om at give et bud på, hvad der kan gøres for at sikre københavnernes sund og velsmagende mad. Det har udmøntet sig i mit forslag om at oprette Københavns Madhus. Det skal være et politisk uafhængigt videnscenter, der skal være med til at bringe kvalitet og sund mad på dagsordenen. Jeg vil gøre mit for at skabe nogle gode rammer for god ernæring. Mad og livskvalitet hænger sammen, så der er god grund til at få sat emnet på dagsordenen.

STOF TIL EFTERTANKE · STOF TIL EFTERTANKE

For lidt søvn kan gøre os fede

Nye undersøgelser viser en tæt sammenhæng mellem dårlige søvnmønstre og øget risiko for overvægt og fedme. Det kan få betydning for forebyggelse af fedme og fedmerelaterede sygdomme, mener eksperter.

Dårlig koncentration og poser under øjnene. Det er ikke rart at være ramt af søvnmangel. Men det kan være endnu værre, end vi troede. Nye undersøgelser viser nemlig, at også ekstra kilo på sidenene kan skyldes for lidt eller for dårlig søvn. »Når man sover dårligt eller ikke sover nok, udskiller kroppen en større mængde appetitstimulerende hormoner, der gør, at man har større appetit og spiser mere, og det kan føre til overvægt eller ligefrem fedme«, siger Christian Bitz. Han er ph.d.-studerende ved Institut for Human Ernæring, Levnedsmiddelcentret, og står bag en ny undersøgelse, der viser, at overvægtige diabetikere har en forringet søvnkvalitet. Sammenholdt med flere undersøgelser fra blandt andet USA og England viser den en tydelig sammenhæng mellem dårlig søvnkvalitet og øget appetit og overvægt.

Starter med små børn

I en amerikansk undersøgelse fra 2004 har forskere fundet ud af, at folk, der i snit sover 7,7 timer om natten, er mindre overvægtige end dem, der sover i kortere tid. En engelsk spørgeskemaundersøgelse fra i år viser, at børn, der som 3-årige sover dårligt, har større risiko for at blive fede, når de er 7 år gamle. Det er blandt andet et stresshormon kaldet kortisol, der gør søvnløse mere sultne. »En øget udskillelse af kortisol gør, at man føler sig mere sulten og har lyst til at spise hvad som helst. Kortisol dannes også i større mængder, når man er stresset, og dårlig søvnkvalitet kan faktisk sammenlignes med stress«, forklarer Christian Bitz. Han understreger, at når risikoen for overvægt øges, medfører det også større risiko for at få fedmerelaterede sygdomme som for eksempel diabetes, blodpropper og åreforkalkning.

Afgørende viden

For blot et år siden vidste forskere ikke meget om søvnmønstrers indvirkning på vægten. Men selv om det nu er slået fast, at der er en klar sammenhæng mellem dårlig

søvn og risikoen for overvægt, ved man endnu ikke, hvorfor det er sådan, eller om det betyder, at man kan sove sig til en slankere krop.

Ikke desto mindre er den nye viden meget vigtig, og den kan få stor betydning for forebyggelse af fedme og diabetes, mener Arne Astrup, der er professor og leder af Institut for Human Ernæring, Levnedsmiddelcentret. Hvis overvægt kan tilskrives, at folk sover for lidt og for dårligt, så kan man måske bekæmpe problemet på en helt anden måde, end man har gjort før«, siger han.

Flere fede danskere

På Institut for Human Ernæring, Levnedsmiddelcentret, vil man nu teste søvnmønstre og vægt hos cirka 100 søskende fra omkring 40 familier, som instituttet har fulgt gennem en årrække.

»Vi har målt deres søvn med radar, og nu vil vi se på, om dem, der sov dårligt, har taget mere på. Herefter vil vi så prøve at finde frem til, hvad der er årsag til, at man tager på«, siger Arne Astrup.

Andelen af danskere, der er ifølge institutlederen vokset de sidste 50 år. Af Sarah Galán 31. aug. 2005.

Hvad er din mening? – Fortæl den på www.adipositasforeningen.dk under debat.

Sundhedsdagen i Roskilde 2005

Af Nina Frahm

Adipositasforeningens stande på Sundhedsdagen i Roskilde forløb som de forrige år med forrygende travlhed. Ud over kontakten til folk med Adipositasforeningens informationer og info materiale lavede vi som tidligere år vort meget populære BMI test. Marlene Leth – Møller havde fast arbejde med at veje, måle, teste og snakke med folk om deres resultater. Folk stod i kø for at blive testet og det endte med at vi måtte købe målebånd og flere regnemaskiner og sætte flere folk på opgaven for at følge med. Som tidligere år var Ellen Jensens hele dag optaget af at sørge for at tilberede og tilbyde de forbipasserende mundrette smagsprøver og forfriskninger. Da der er over 70 foreninger / stande og mange forskellige aktiviteter skal hver forening stille med 2 hjælpere og i år var Bruno Mainborg fast tilknyttet Sundhedsdagens "Løbe konkurrence" – hans opgaver var at gå hele løbet igennem inden løbet start og efter løbet afslutning, så han var ikke i tvivl om at han havde fået

dagens motion. Bjarne Puck har mangeartede opgaver, ud over det faste arbejde med at få informations teltene sat op og taget ned igen, hente borde og stole, gik han også byærinder for os andre og udførte BMI test og fik en snak med folk.

I år havde Adipositasforeningen yderligere tre aktiviteter med på standene: "BigKids" -projekt for børn og deres familier præsenteret ved Coach Naima Kirkefeldt, der samtidig introducerede brugen af Coaching som en metode som personlig vej i forhold til forskellige livsstilsændringer fx. ændre vaner, skabe motivation i forhold til at ændre vaner og sundhed. Det tredje tilbud var "Personlig Kostvejledning" ved Louise Lindstrøm fra Kostklinikken fra Suhrs Seminarium.

De nye aktiviteter skabte stor interesse og det endte med at Coach Naima Kirkefeldt blev interviewet og filmet til lokal tv. Efter en hyggelig afslutning hvor Roskilde Dom apotek inviterede alle foreningerne til Sandwich og forfriskninger er vi alt i alt meget tilfredse med dagen og glæder os til næste år der som altid er den sidste lørdag i august.

Provokatøren

Fede medarbejdere er dårlige medarbejdere.

De mangler fysisk styrke, og så er de mindre effektive og udholdende på jobbet. Det svarer arbejdsgiverne i Ældrecentre og plejehjem i 120 kommuner, 43 af landets sygehuse og 248 døgn institutioner.

Jobsøgning og tykke mennesker

Hvis to personer er lige kvalificerede vælger I så mest de tynde eller er det underordnet?

Svar fra debatten Jubii.

- Jeg kunne da godt forestille mig et job, hvor det ikke var nok at være 'kvalificeret', hvis man så ikke kunne klare arbejdet rent fysisk.

- Da jeg fik fritidsjob som rengøringsassistent her i sommer, spurgte jeg selvfølgelig hvorfor de havde valgt mig ud af de 11 der havde søgt. Jeg fik svaret, at der var 4 de synes om, og troede kunne passe jobbet, men at de to var overvægtige, og blev valgt fra... så!!

- Hvis jeg skulle vælge mellem en overvægtig og en normalvægtig (der var lige kvalificerede) ville jeg vælge den normalvægtige. Overvægtige har statistisk set flere sygedage og kan klare mindre end normalvægtige + jeg anser det personligt for en svaghed ikke kan kunne/ville holde sin vægt på et normalt niveau..

Deltag i debatten!

Gå ind på

www.adipositasforeningen.dk under debatten og giv svar på tiltale.



BOGANMELDELSER

Bente Maria Ostenfeld-Rosenthal

Sjælehunger

350 sider, 269 kr.
Borgen

Sjælehunger er en åbenhjertig beretning om overvægt og lavt selvværd. Tre gange har Bente taget 25 kilo på, og tre gange har hun tabt dem igen. Som 14 årig, 22 årig og 30 årig. Igennem alle årene kæmper hun mod sig selv – og med et smerteligt forhold til sin excentriske far. Hun vender sin baggrund ryggen, ignorerer sin indre stemme og træffer en række forkerte valg – i ønsket om at leve op til de krav, hun tror,

omgivelserne stiller. Først da Bente er midt i 30erne formår hun at bryde mønstret.

Sjælehunger er en hudløs fortælling som mange kan identificere sig med og lade sig inspirere af i takt med at Bente Maria Ostenfeld-Rasmussen deler ud af sin selvindsigt, sine erfaringer og sit mod til at handle anderledes.



Jette Kjær Ørntoft (red.) og Birgit Madsen (red.)

Overvægt

– 21 børn og unge skriver om at være overvægtig

192 sider, 229 kr.
Kroghs Forlag

»Min erfaring er, at det både kræver støtte fra familie og venner, men mest af alt kræver det, at man har lyst til at tabe sig. Hvis man ikke har lysten til at tabe sig, er det lige meget, hvor meget støtte man får« Pernille Secher Larsen, 16 år.

Følelsen af at være anderledes og forkert kommer nemt til at præge dagligdagen. Det gør den for mange af skribenterne i denne bog, som den gør det for de alt for mange overvægtige børn og unge, der er i Danmark.

21 børn og unge skriver meget åbent og ærligt om, hvordan deres overvægt gør livet surt. Mange skriver om mobning, lavt selvværd og ensomhed. Men bogen rummer heldigvis også håb, glæde og inspiration.

Bogen er udgivet med støtte fra Sundhedsstyrelsen.



Annette Illfeldt

Sammen kan I tabe jer

156 sider, 182 kr.
Munksgaard Danmark

Sammen kan I tabe jer er en håndbog til overvægtige, der vil lære mere om sig selv ved at være i en gruppe – samtidig med at man taber sig.

Bogen er en håndbog for behandlere, der arbejder med overvægt – individuelt som i grupper.

Bogen indeholder en vejledning i, hvad man skal være opmærksom på, når gruppen etableres, i den tid gruppen arbejder, og når gruppen afsluttes. Annette Illfeldt guider læs-

eren igennem gruppe processen og fortæller om mulighederne og faldgruberne – samt hvilke opgaver, der er relevante for gruppen og for den enkelte deltager.

Ved at dele erfaring og oplevelser kan der skabes mulighed for at få et bedre og indsigtfuldt livsindhold i stedet for ét fyldt med fedt, slik, kager og mad.

Sammen kan I tabe jer er en opfølgning på Annette Illfeldts tidligere bog: Fedmens psykologi.



OPSKRIFTER

Salat med røget hellefisk, rucola, æble og Manchego

2 personer

Ingredienser

Et par håndfulde skylle tog tørret rucola
1 syrligt, fast æble, gerne Elstar, i tynde både
50 g Manchego i tynde skiver (gøres lettest med et ostehøvl eller kartoffelskræller
75-100 g røget hellefisk i tynde skiver
1-2 spsk ristede pinjekerner

Olie-eddikedressing med karry

(2 tsk dijonsennep, 1½ spsk. Lys eller mørk balsamico, ½ tsk rørsukker, salt, friskkværnet peber, karry 4 spsk. olivenolie, ca. 1/ dl vand. Rør sennep og eddike sammen. Tilsæt krydderier. Tilsæt olien lidt efter lidt og til sidst vandet.)

Fremgangsmåde

- Rucolaen fordeles på et fad
- Æbler og Manchego fordeles herover
- Skiver af røget hellefisk ruller sammen og lægges på salaten
- Pinjekerne drysses over
- Dressingen hældes over
- Serveres med brød



Lammeculotte med Ratatouille

1 stor eller 2 små lammeculottes
Salt, friskkværnet peber

Fremgangsmåde

- Lammeculotten kryddres med salt og peber og lægges i et smurt ovnfast fad.
- Bruner i ovnen ved 250 grader i ca. 5 minutter.
- Steger færdig ved 180 grader i ca. 15 minutter. Tiden afhænger af, om kødet skal være rosa eller gennemstegt, samt af størrelsen på lammeculottes. Brug evt. et stegetermometer, det skal vise 60-65 grader. Hviler i 5-10 minutter.
- Lammeculotten skæres i skiver og serveres med ratatouillen.

Ratatouille

6 personer

2 spsk. olivenolie
2 mellemstore løg i tern
3-4 fed presset eller finthakket hvidløg
1 aubergine i tern
2 courgetter i tern
3-4 peberfrugter (gerne i flere farver) i tern
1 kg friske tomater i tern
Krydderbuket (persille, timian, rosmarin og laurbærblad)
Salt, friskkværnet peber, sukker

Fremgangsmåde

- Løg, aubergine, courgetter og peberfrugt svitses grundigt i olien uden at brune – gør dette evt. ad flere omgange.
- Tomater, hvidløg, krydderurtebuket, salt, peber og sukker tilsættes.
- Simrer ca. ½ time, smages til.

Kold melonsuppe med hindbær

4 personer

2 modne meloner, gerne canteloup
1½ dl sød hvidvin, gerne Muscat de Beaumes de Venise
Saft af 1 citron
Flormelis
200 g friske hindbær
Citronmelisse

Fremgangsmåde

- Melonerne skæres over, kernerne skræbes ud med en ske, og kødet skæres fra skallen
- Melonkødet blendes sammen med vinen
- Suppen smages til med citronsaft og flormelis. Mængderne afhænger af, hvor søde melonerne er.
- Sættes i køleskab nogle timer
- Bærrene kommes i suppen lige inden servering
- Pyntes med citronmelisse eller mynte
- Serveres eventuelt med italienske mandelsmåkager (kan købes i de fleste større supermarkeder).

Inge Vinding

Sundt, nemt, og lækker

216 sider, 239 kr., ISBN: 87 7955 318 4, Forlaget Klim

Kommentar af www.SusanneAnthony.dk
Denne bog om sund og velsmagende mad, kan varmt anbefales. Det er en moderne og lækker bog, som jeg synes, har meget nemme, brugbare og delikate opskrifter. Layoutet og billederne rigtig inspirerende, og billederne fik mig til for første gang i lang tid, at lave mad efter en opskrift. Bogen er på 216 sider, hvoraf der er mange inspirerende billeder. Desuden er der en velskrevet del af bogen (70 sider), der handler om det man i dag ved og anerkender, om kost og vaner.

Desuden er der en del gode råd om hvad man kan ty til hvis man vil leve sundere.

Inge Vinding er både Klinisk Diætist og Psykolog og har derfor fokus på, både det ernæringsmæssige og det psykologiske, der hænger sammen i al form for fødeindtagelse. Der er ingen Kalorietal og fedtprocenter ved opskrifterne, hvilket gør dem til det de er, nemlig IKKE slankekursmad, men smagfulde sunde retter til den person der holder af at leve lækker, og også sundt, uden at man skal stå 1/2 dag i køkkenet.



Smagens dag

SOS for smagsløgene – den Sidste Onsdag i September, onsdag den 28. september 2005. Det er 12. gang Smagens Dag afholdes i hele landet, og hvor der på denne dag sættes fokus på smagssansen – den dag hvor eleverne skal koncentrere sig om råvarers smagsnuancer. Dagen er på mange skoler blevet en tradition – en årlig tilbagevendende begivenhed, som eleverne glæder sig til. Temaet for Smagens Dag 2005 er "Smag på Norden". På Smagens Dag sættes fokus på smagssansen, og eleverne skal lære at smage. Dagen arrangeres som en temadag med mange smagsmæssige oplevelser, der vækker smagsløgene, og får eleverne til at tænke over, hvad de putter i munden, og hvorfor de gør det.

Smagens Dag stammer fra Frankrig

Smagens Dag har sin oprindelse i Frankrig. Her gik franske kokke sammen og skabte en årlig tilbagevendende begivenhed – Smagens Dag. På denne dag skulle skole- eleverne blive bevidste om landets gode råvarer. Samtidig blev der fokuseret på råvarer, der havde beholdt deres egne- eller årstids særpræg til trods for standardiseringskrav og økonomiske hensyn. De franske kokke fik gennem sammenslutningen af europæiske kokke – Euro-Toques – formidlet ideen til andre lande i Europa. Bag ideen om Smagens Dag står en initiativgruppe og en række sponsorer. Initiativgruppen er kokkene Claus Meyer Nielsen og Jan Friis-Mikkelsen samt lærerne Helle Brønnum Carlsen og Irene Eckermann. 27. september 2005.

Statslig kontrol med skønhedsoperationer

Fedtsugninger og andre skønhedsoperationer må fremover kun foretages af særligt uddannede læger.

Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen vil til efteråret stramme markedet for plastikkirurgi efter en arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen allerede i januar slog fast at der er behov for en regulering af området. Det betyder at Sundhedsstyrelsen får udvidet adgang til at overvåge og inspicere plastikkirurgiske klinikker. Dansk Selskab for Kosmetisk plastikkirurgi føler sig diskrimineret, fordi loven gøres strammere for plastikkirurger end for andre læger. "Det er en mistænkeliggørelse af branchen, som jeg ikke mener, at der er belæg for. Fejl kan lige så godt opstå hos praktiserende læger", siger branchens formand Per Bjerregaard.

J. Ringkøbing og M. Samir Sørensen, Politiken, 25.08.2005.

En million kroner fra Lundbeckfonden

Thorikild I. A. Sørensen, Professor og dr.med. samt leder af H:S Institut for Sygdomsforebyggelse, har fået en million kroner fra Lundbeckfonden. Pengene skal bruges til registerforskning i forsøg på at finde frem til årsager til fedme hos børn og unge. I alt 350.000 børn født mellem 1930 og 1983 fra Københavns Kommunes skoler indgår i undersøgelsen. De indledende analyser viser at fedmeepidemien i løbet af de sidste 50 år har udviklet sig i faser med stabil vægt hos børnene og faser med kraftig øgning af vægten hos bestemte fødselsårsgange. Undersøgelsen skal søge at finde forklaringer på dette og dermed mulige årsager til fedme. 24-08-2005.

Dårlige kostvaner svære at slippe af med

Børn, som spiser usundt, bliver sandsynligvis ved med at have dårlige kostvaner som voksne, viser ny finsk undersøgelse. Det kan altså betale sig at sætte ind i tide.

Hvis man spiser fastfood og drikker litervis af cola som barn eller teenager, bliver man sandsynligvis ved med det, når man bliver voksen.

Især unge, som starter med at spise usundt, når de er mellem 15 og 18 år, tager de dårlige vaner med sig ind i voksenlivet, konkluderede finske forskere, som har fulgt spisevanerne hos over 1.000 børn og unge i 21 år. Desuden viser deres undersøgelse, at mange små børn i alderen 3-15 år, som spiser usundt, også bliver ved med at have dårlige kostvaner, når de bliver voksne.

Et dyrt problem

Forskerne bliver bakket op af tidligere rapporter, som også har vist, at voksnes kostvaner bliver grundlagt i barndommen, skriver Ministeriet for Familie og Forbrugsanliggender i en pressemeddelelse.

Det kan altså betale sig at gribe ind tidligt, hvis man skal forhindre, at fede børn bliver fede voksne. Og fedme er et problem, der koster den danske stat mange millioner.

Fleere fede danskere

Omkring 1,7 millioner danskere er overvægtige og tendensen er stigende. I løbet af de sidste godt tyve år er 75 procent flere danskere blevet fede. Overvægt bliver derfor betegnet som en epidemi, som øger risikoen for sukkersyge, hjertekarsygdomme og muskelproblemer. I januar afsatte regeringen 83 millioner kroner, der over de næste fire år skal bruges til at bekæmpe fedme. Hovedparten af pengene er afsat til overvægtige børn i udsatte familier. *Politikken 25. aug. 2005. Anne Ringgaard.*

Fødevarerstyrelse vil forbyde salg af Coca-Cola sportsdrik

Fødevarerstyrelsen vil forbyde salget af sportsdrikken Powerade, som Coca-Cola står bag. Styrelsen mener, at Coca-Cola markedsfører produktet ulovligt, og at produktet er godkendt under falske forudsætninger, oplyser jurist i Fødevarerstyrelsen, Iben Brinkland. Det er godkendt som et specialprodukt til sportsfolk og indeholder blandt andet magnesium og kalium. Men det sælges og markedsføres som læskedrik i diverse supermarkeder og på tankstationer. Derfor har vi nu skrevet til Coca-Cola, siger Iben Brinkland til Ritzau. Coca-Cola har en uge til at svare Fødevarerstyrelsen, og derefter vil forbuddet blive meddelt. Iben Brinkland betegner muligheden for, at læskedrikkigiganten kan overbevise myndighederne om, at drikken ikke skal pilles ned fra hylderne som »teoretisk«. Vi har undersøgt sagen nøje, siger hun.

Ritzau 23. aug. 2005.

Penge til sundhedscentre fordelt

På grund af kommunale ansøgninger for mere end en halv milliard kroner er den oprindelige pulje fordoblet til 100 millioner kroner.

I dag har indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen fordelt 100 millioner kroner i tilskud til nye sundhedscentre i udvalgte kommuner. Fordelingen af midler til sundhedscentre er aftalt mellem Dansk Folkeparti og regeringen. Puljemidlerne stammer fra Finansloven 2005 samt Kræftplan II.

Forsøg skal give kommunal inspiration

De deltagende kommuner skal løbende formidle resultater og erfaringer til alle landets kommuner. I løbet af 2006 skal alle kommuner forberede overtagelsen af de nye opgaver på sundhedsområdet. Blandt andet skal de nye kommuner stå for genoptræningen udenfor sygehusene og forebyggelse.

De nye sundhedscentre oprettes som forsøg, der skal give viden om – og inspiration til – hvordan kommunerne kan løfte de nye sundhedsopgaver til gavn for borgerne.

Midler til sundhedscentre fordelt på regioner:

Region Nordjylland:
Brønderslev Kommune 9.222.000 kr.
Farsø Kommune 7.350.000 kr.

Region Midtjylland:

Egvad Kommune 8.025.789 kr.
Horsens Kommune 7.461.000 kr.
Århus Kommune 5.000.000 kr.
Samsø Kommune 3.600.000 kr.

Region Syddanmark:

Nordborg Kommune 6.885.000 kr.
Odense Kommune 5.000.000 kr.
Faaborg Kommune 4.000.000 kr.
Vejle Kommune 3.752.251 kr.

Region Sjælland:

Nykøbing-Rørvig Kommune 7.218.200 kr.
Næstved Kommune 4.000.000 kr.
Møn Kommune 3.212.500 kr.

Region Hovedstaden:

Lyngby-Taarbæk Kommune 7.951.800 kr.
Karlebo Kommune 6.588.000 kr.
Københavns Kommune 4.390.000 kr.
Bornholms Regionskommune 3.870.000 kr.
Skævinge Kommune 1.350.000 kr.

Satspuljen

Kommunerne skal forebygge fedme

Forebyggelsen af overvægt og fedme blandt børn og unge bliver styrket. Der er afsat 28 millioner kroner i 2005 og 15 millioner kroner fra 2006-2008 til en kommunal indsats målrettet overvægtige børn og unge med særligt fokus på udsatte familier. Derudover har partierne afsat 10 millioner kroner i 2005 til centrale initiativer. Endelig har partierne aftalt at styrke behandlingsindsatsen over for patienter med spiseforstyrrelser med 30 millioner kroner om året fra 2005-2008. *Set på folkesundhed.dk*

Bedre mad på arbejdspladsen

"Bedre mad på arbejdspladsen" er et tilbud til virksomheder, der ønsker at gøre en særlig indsats for mad og sundhed. Konceptet er baseret på et praktisk helhedssyn og udbydes i et samarbejde mellem Hotel- og Restaurantkolen og Suhr's. *Info www.hrs.dk*

Ny undersøgelse af unges livsstil og dagligdag

Nu offentliggøres den femte MULD-rapport. Rapporten behandler emnerne trivsel, fysisk aktivitet, kost, alkohol, rygning og stoffer, baseret på undersøgelse af et repræsentativt udsnit af de 16-20-årige (1800 personer). Undersøgelsen er gennemført fra november 2004 til marts 2005.

Det generelle billede er positivt: 94% af drenge og 92% af pigerne mener, at deres dagligdag »som regel« eller »altid« er personligt tilfredsstillende, og langt de fleste (87% af drenge og 80% af pigerne) mener, deres helbred er godt.

Men der er også en del signaler om en problematisk livsstil:

- 19% af drengene og 14% af pigerne er overvægtige (BMI over 25).
- 23% af drengene og 19% af pigerne kan karakteriseres som »stillesiddende«. De når aldrig op på et moderat intensitetsniveau mht. fysisk aktivitet – hverken ved fritidsaktivitet, transport eller skoleidræt.
- 93% af drengene og 94% af pigerne drikker alkohol, og 19% af drengene og 12% af pigerne har i løbet af den seneste uge drukket mere alkohol end genstandsgrænserne for voksne (max. 21 genstande for mænd, 14 genstande for kvinder).
- 17% af drengene og 20% af pigerne ryger dagligt, og henholdsvis 9 og 12% ryger en gang imellem. Der er flest dagligrygere blandt de 20-årige og færrest blandt de 16-17-årige.
- 42% af drengene og 35% af pigerne har prøvet illegale stoffer, og andelen er også her stigende med alderen. Hash er langt det mest udbredte stof, prøvet af 40% af drenge og 33% af pigerne, men 12% af drenge og 10% af pigerne har prøvet et eller flere andre illegale stoffer end hash – det er

K O R T N Y T · K O R T N Y T · K O R T N Y T

især de stimulerende stoffer som amfetamin, ecstasy og kokain, der her er tale om.

Undersøgelsen giver en række informationer om de enkelte emner. *Kilde: www.sst.dk*

Fysisk aktive sparer samfundet for milliarder

En stor undersøgelse viser, at danskerne kan hente flere millioner leveår, hvis de inaktive bliver moderat aktive. En 30-årig mand, der ikke bevæger sig i det daglige, kan regne med at leve næsten tre år længere, hvis han bare begynder at røre sig ca. en halv time om dagen. For en kvinde er gevinsten endnu større, nemlig godt fire et halvt år. Bliver de endnu mere aktive – og rører sig omkring en time – kan både mænd og kvinder leve over syv år længere. Det viser en stor undersøgelse, som Center

for Anvendt Sundhedstjenesteforskning og Teknologivurdering ved Syddansk Universitet har udarbejdet for Sundhedsstyrelsen.

Flere millioner leveår kan vindes

Forskerne har belyst potentielle helbreds- og samfundsmæssige gevinster ved, at en del af den fysisk inaktive voksne befolkning bliver mere fysisk aktiv. Og der er meget at hente for både den enkelte og samfundet: Hvis godt halvdelen af de inaktive voksne danskere, svarende til ca. 500.000 mennesker, bliver fysisk aktive, betyder det 2.000.000 vundne leveår til den danske befolkning og 1.400.000 vundne år uden sygdom. Og rapporten understreger endda, at der er endda tale om konservative beregninger.

Samfundet sparer 47 milliarder

Det øgede aktivitetsniveau giver en produkti-

onsgevinst for samfundet på 47 milliarder kroner og en nettobesparelse i sundhedsvæsenet på 14,1 milliarder kroner.

Ændret adfærd fra inaktiv til moderat aktiv for en 30-årig person giver en levetidsgevinst på præcis 2,8 år for mænd og 4,6 år for kvinder. Samtidig medfører adfærdssændringen en gevinst i leveår med undgået sygdom på 2,4 år for mænd og 2,7 år for kvinder.

Ændrer den 30-årige adfærd til et fysisk højt aktivt liv, er gevinsten endnu større. Mænd og kvinder kan regne med at blive henholdsvis 7,8 og 7,3 år ældre ved denne adfærdssændring og samtidig undgå 4-4,8 år med sygdom.

Læs rapporten

"Modellering af potentielle sundhedsekonomiske konsekvenser ved øget fysisk aktivitet i den voksne befolkning" *folkesundhed.dk* 05. september 2005

AKTIVITETSKALENDER

JUNI

13. juni:

Konference i Kolding »Mad På Arbejde« v/ Susanne Anthony. Spændende projekt hvor man har lavet et pilotprojekt omkring sundere mad på udvalgte arbejdspladser, og fulgte hvad der skete. Se det spændende resultat på www.mad-paa-arbejdet.dk

16. juni:

Møde i Kbh. Fødevarestyrelsen omkring »De 8 nye kostråd« v/ Susanne Anthony. Disse nye kostråd er for normalvægtige så de kan bevare deres vægt og sundhed. (Mit spørgsmål er hvad er de nye kostråd for den? del af Danmarks befolkning der er overvægtige.??)

22. juni:

Århus. Møde i Center for Sundhed og Livsstil CSL. v/ Susanne Anthony. Foredrag om Adipositasforeningens arbejde, og spørgeskemaundersøgelsen hvor overvægtige giver deres bud på hvad de mener de har brug for, af viden og støtte, for at ændre deres livsstil.

AUGUST

23. august:

Stormøde i Herning Kommune v/ Susanne Anthony. I anledning af overdragelsen af sundhedsansvaret fra amt til kommune.

27. august:

Sundhedsdag i Roskilde informationsstande præcenteret af Ellen Jensen, Marlene Leth – Møller, Bjarne Puck, Louise Lindstrøm, Naima Kirkefeldt, Bruno Mainborg og Nina Frahm.

SEPTEMBER

1. september:

Kbh. Suhrs 100 års jubilæum.

Med taler af minister Lars Barfod og Forh. Minister Ritt Bjerregaard. Deltagelse ved Susanne Anthony og Claus Brandstrup, som overrakte en gave fra Adipositasforeningen

1.-2. september

Heldags Slagteriernes dag for Diætister og andre, om det sidste nye inden for ernæringsforskning. Deltagelse ved; Susanne Anthony, Birgitte Majlund og Pia Håkansson.

20. september:

Møde i Kbh. Fødevarestyrelsen, »De 8 nye kostråd« v/ Susanne Anthony

23.-25. september

Det planlagte Bestyrelsesseminar har ændret dato og sted til Odense.

NOVEMBER

24.-27. November:

Helsingør; Stor Nordisk konference »Better Health and Quality of life in the Nordic Countries. Se www.foedevarestyrelsen.dk.

RELEVANTE MÆRKEDAGE

SEPTEMBER

Madpakkens dag (7. september) Info : www.folkesundhed.dk
Arbejdspladsen motionerer (uge 38, 39 og 40). Info : www.dfif.dk
World Suicide Prevention Day (10. September). Info : www.selvmordsforskning.dk
Vandrernes Dag (21. september).
World Heart Day (25. september). Info: www.worldheartday.com
Store Mødefrugt Dag (29. september) Info: www.modefrugt.dk

OKTOBER

Skolernes Motionsdag (dagen før efterårsferien)
World Mental Health Day (10. oktober) Info: www.wfmh.org

NOVEMBER

World Diabetes Day (14. november) Info: www.idf.org
FN's Børnedag (20. november)

DECEMBER

Human Rights Day (10. december)



Adipositasforeningen

Landsforeningen for
overvægtige i Danmark

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

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbreds komplikationer.

Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, høj-skoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærer. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

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

Foreningens formål

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

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

ninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningens Forskningsprojekt: »De psykiske aspekter i behandlingen af overvægt«.

Livsstilsændring med kostomlægning og øget motion skønnes veldokumenteret, men hvilke faktorer der influerer på den enkeltes motivation til start på livsstilsændring og vedligeholdelse, håber vi at kunne afdække.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 10 -13 år og deres familier.

BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn.
www.bigkids.dk

Undervisningsprojekt

»Den motiverende samtale«

Adipositasforeningen har modtaget midler til et uddannelsesforløb for forskellige faggrupper arbejder med overvægtige »Den motiverende samtale« er en metode til at øge den overvægtiges motivation til at ændre livsstil og bygger på nogle grundprincipper som; En empatisk, respektfuld og ikke-formynderisk holdning, afklaring af ambivalens, undgåelse af modstand samt at styrke troen på, at forandring er mulig. Udgangspunktet for en samtale er behandlerens vurdering af, hvor i processen den overvægtige befinder sig.

»Den National handlingsplan mod svær overvægt« – en håndbog med løsninger og perspektiver.

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

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologi-

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

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

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

Diætist / psykoterapien på recept

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

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

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

Moderne livsform er den store synder

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

Opfordring til Politikkerne

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

Bliv medlem – gør en forskel!

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

Vi har følgende kontingentsatser:

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

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

Præsentation af bestyrelsen



Landsformand
Nina Halse Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf.: 56 57 02 77
info@adipositasforeningen.dk

Samlivs – og seksualrådgiver, Nådlerker og Revalideringskonsulent/ direktør. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet med voksenundervisning i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejlederuddannelse. Afholder foredrag og kurser. Guide på Helse ture til Polen.



Næstformand Ole Kæmpe
clo Højskolen på Samsø
Kolby
8305 Samsø
Tlf.: 86 59 24 88
olekaempe@wanadoo.dk

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



Kasserer
Charlotte Bergendorff
Køgevej 9
2630 Taastrup
Tlf.: 30 23 07 00
charlotte@adipositasforeningen.dk

Uddannet Multimediadesigner, handelsgrafiker, Latterinstruktør og Voksenvejleder. Selvstændig virksomhed. Arrangør af Helsemesser, Konzeptudvikling, afholdelse af seminarer og kurser i motivation af ledere og medarbejdere. Projektudvikling og Fundraising. Udvikling af PR materiale, hjemmesider og opsøgende salg.



Medlem Birgitte Majlund
Fredensborgvej 32
3080 Tikøb
Tlf.: 49 75 98 78
majlund@mail.tdcadsl.dk

Ejer og leder Kost skolen som er et rådgivnings- og livsstilscenter i Tikøb, Nordsjælland. Hun er uddannet ernæringsøkonom og har taget PD i Human Ernæring. Sidder i Hjerteforeningens lokalbestyrelse i Helsingør, har derudover arbejdet for Hjerteforeningen med bl.a. udarbejdelse af opskrifter til Hjerteforeningen slankeguide. Hun holder foredrag i bl.a. Sund livsstil.



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

Selvstændig virksomhed, NLP – psykoterapeut, Master Practitioner i kommunikation Sundhedskonsulent Par- og familiekonsulent og NLP Hypnoterapeut, Livsstilsterapeut Årskursus i Bodydynamic teori og metode bioanalytiker, lægemiddelkonsulent og voksenunderviser. Private klienter, Kurser på højskoler. Pt. medlem af fødevarerministeriets sundheds tænketank.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21
1050 København K.
Tlf.: 33 93 70 50
Bruno.mainborg@gmail.com

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



Medlem Claus Brandstrup
Vesteregsvej 1 B
5932 Humble
Tlf.: 45 93 60 06
Mobil: 61 67 43 44
clausbrandstrup@hotmail.com

Stud.prof.BA ernæring og sundhed. Arbejdet med/ ved Uddannet reklamekonsulent, autodidakt kok/kogemand i ind og udland. Foredragsholder og skribent om vægt, sundhed og det gode liv. Interesserer sig for og arbejder med sundhed gennem studie, foredrag og skrivelser. Især mænds sundhed. Har tidligere været svært overvægtig, har tabt sig 60 kilo og vedligeholdt det. Er aktiv studiepolitisk.



Revisor
Nils Zeeberg
nils@chokoladeselskabet.dk

Generalforsamlingsvalgt revisor, konsulent i KL. Interesserer sig i forbindelse med Adipositasforeningen for sundere madvaner og bedre madvaner.

»Det behøver ikke være dyrt at spise rigtigt og fornuftigt!«



Revisor suppleant
Marlene Leth-Møller
Kvintus Alle 4, st. th.
2300 København S
Tlf.: 61 78 48 70
mail@marleneleth.dk

NLP-practitioner og slankekonsulent, er under uddannelse som NLP psykoterapeut. Har selvstændig virksomhed; Individuel rådgivning samt foredragsholder. Desuden uddannet Cand.merc.int. med speciale indenfor interkulturel Virksomhedsledelse. Bl.a. arbejdet som international markedskoordinator og projektleder. Er revisor suppleant for Adipositasforeningen og hjælper foreningen med forskellige opgaver.



Redaktør Pia Håkansson
Viekær 28, 2950 Vedbæk
Tlf.: 45 89 22 67.
Mobil: 40 45 22 67,
piahaa@privat.dk

PB i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring. Kost- og motionsvejleder for Vægtklubben. Har i mange år arbejdet som fagbogsredaktør, siden hen som redaktionschef og forlagsdirektør. Er også uddannet som 3-sproglig korrespondent. Har i mange år arbejdet som fagbogsredaktør, siden hen som redaktionschef og forlagsdirektør. Er oprindelig uddannet 3-sproglig korrespondent.

De arbejder i kulissen

Geert Saabye Jensen
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
p013463_gs@darwin.dk

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

Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

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

Lone Ladefoged
Stockholmsgade 31, kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 27 75
info@loneladefoged.dk
www.loneladefoged.dk

NLP-psykoterapeut med selvstændig virksomhed siden 1996. Speciale i vægtproblemer. Holder foredrag, kurser og giver individuel vejledning. Forfatter til »Tanker der slanker og »Slank med omtanke. Ad hoc opgaver for Adipositasforeningen.

Else Birgitte Nyholm
Lærkevej 16, 3700 Rønne
ebn@privat.dk

Uddannet folkeskolelærer, Grafisk Formgiver. Laver layouts til forskellige publikationer folder, kalender, plakater, logoer, postkort, CD covere m.m. Hjælper Adipositasforeningen med udvikling af folder.



Samarbejdspartner
Per Brændgaard Mikkelsen
Suhr's Videncenter,
Suhr's Seminarium
Pustervig 8, 1126 Kbh K
Tlf.: 33 32 11 70
pbm@suhrs.dk;

Uddannet Cand. Scient. i human ernæring samt Ernærings- og husholdningsøkonom. Er ansat på Suhr's Seminarium som leder af Suhr's Videncenter for ernæring og sundhed. Underviser og vejledere til tider studerende på Suhr's uddannelser. Er fast skribent for magasinet »I Form« om ernæring, vægtkontrol og sundhed. Forfatter til »Spis som du vil« og »Den ultimative slankeguide. Indgået samarbejdsaftale med Adipositasforeningen i 2004.

Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby



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

Hvad kunne *DU* få ud af et medlemskab i **Adipositasforeningen?**

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

Adipositasforeningen som sparringspartner

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

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

Derfor vil vi i det kommende år bruge 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

