



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige



Overvægt TEMA og livskvalitet

Indhold

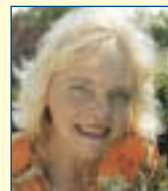
- Livskvalitet – overvægt og jul
- Hvad er livskvalitet
- Trivsel, kompetence, sociale relationer
- Kan man være fed og lykkelig?
- Opskrifter
- Patienthistorie fra det virkelige liv
- Stress er medårsag til fedme hos børn
- Kort nyt
- Aktivitetskalender
- Stof til eftertanke

Nyhedsbrev nr. 4

December - 2004

FORMANDENS

Klumme!



Af Formand
Nina Frahm

Livskvalitet – overvægt og jul

Det kan være en ret så vanskelig opgave at være overvægtig og skulle passe på hvad man spiser i denne tid, der både appellerer til vor duft – høre – se og smags-sans. Julen sniger sig ind på os med duften af gran, lyden af juletoner, hjemmenes og butikernes juleudstillinger og ikke mindst den der tilhørende julemad. Alle sanseindtrykkene i juletiden påvirker vor hjerne og stemningsbilleder fra en svunden barndomstid er med til at forstærke lysten til at give los i julen.

Det ikke det vi spiser mellem jul og nytår, som kan give vedvarende vægtforøgelse, det er det vi spiser mellem nytår og jul

Med mindre man har fundet de vise sten til, at holde sig fra julemaden, så er december en tid for de fleste danskere, hvor livskvaliteten er sat i højsædet med de traditionelle traditioner; Hjerternes tid, sociale relationer og samvær i familiens skød. Vi elsker vores flæsketeg og juleand for ikke at fornægte ris à l'amande med kirsebærsovs og ikke at forglemme, det dejlige hjemmebak og julekonfekt. Julefrokosterne både før og efter juleaften med masser af sild, øl og snaps er også med i de traditioner der øger vor livskvalitet. Lige meget hvor du befinder dig, er der rigtig mange fristelser der lokker dig med julestemninger.

Jeg har selv i mange år gang på gang ikke kunne stå imod og gang på gang har jeg bebrejdet mig selv for ikke at kunne vinde over fristelserne. Den selvbebrejdelse har kun gjort ondt værre og var

selvforstærkende, så jeg gik i selvsving og åd endnu mere for at trøste mig, når jeg nu ikke kunne »tage mig sammen«.

Når man læser de forskellige artikler her i bladet, om hvad livskvalitet er for en størrelse, kan jeg godt forstå hvorfor det er så svært, at sige fra til de traditionelle spisevaner i julen.

Julen handler ikke om mad, julen handler om følelser

Der er masser af følelse og sjæl i julen.

I den gode stemning, handler julen om hygge med familie, venner og kollegaer, om menneskekærlighed og lys og varme i en kold tid – vi tillader os at stresser af ved, at gøre andet en hvad hverdagens fortravlede liv giver mulighed for.

For andre er julen blot med til at forstærke følelsen af ensomhed og isolation. Hjemløse, ældre mennesker og anbragte børn, der ikke har familiens trykke favn at lune sig ved og måske afholder julen mutters alene, kan negative følelser blive selvforstærkende. – Netop nu boomer antallet af telefonopringninger, til DepressionsForeningens telefontjeneste. DepressionsLinien: 33 12 47 74. Folkene ved telefonlinjerne kan godt mærke, at antallet af ensomme og deprimerede topper i juletiden.

For tusindvis af mennesker med spiseforstyrrelser, er jul og nytår et helvede

November og december kan ofte være den værste tid for en som lider af tvangsspising. Tilgængeligheden til mad er så



stor, og stikordet »lidt men godt« bliver vanskelig at overholde.

At sætte grænser i livet er selve kernen i problematikken for en som overspiser. Julen er tid for nærvær og kærlighed, to følelser som overspiseren gerne svælger ned med mad. I julen bliver denne nærhedsevne sat på hårde prøvelser, Udtaler Ellen Anker-Nilssen. Psykiatrisk sygeplejerske og højskolelektor. Ellen Anker-Nilssen. Der har udarbejdet et oplæg til mennesker med spiseforstyrrelser som fokuserer på mad og følelser.

I barmhjertighedens skær

Lad os tilgive os selv, når vi tillader os, at sige til eller fra overfor julemaden og uden dårlig samvittighed. Lad os også glæde os over de små nære ting som kan berige ens hverdag og have overskud nok til at give til dem der ikke er så heldige som os.

Bestyrelsen og jeg ønsker alle vor læsere en god jul samt et godt nytår.

Venlig hilsen
Nina Frahm



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Ansvarshavende redaktør:

Nina Frahm og Lise Rasmussen

Formand for Adipositasforeningen:

Nina Frahm

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

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

Deadline

til nr. 1/2005 er 1. februar 2005

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet i Næstved

ISSN-nr.: 1602-6780

Redaktion

Hvad er livskvalitet?



Af Per Kim Nielsen,
Projektleder
www.liv.dk

Spørgsmålet om det gode liv har beskæftiget kosteksperter, læger, filosoffer, reklamefolk og mange andre igennem tiden. Deres tanker har ført til mange forskellige og ofte modsatrettede definitioner på, hvad et godt liv er: Hvor kosteksperten f.eks. ser sundheden som en afgørende forudsætning for et godt liv, mener filosofen måske, at nydelsen ved en god flaske vin om dagen er afgørende for, om livet er værd at leve. De forskellige definitioner afspejler, at opfattelsen af det gode liv er *subjektiv*.

Det sunde liv

Hvor opfattelsen af det gode liv er subjektiv, er det lidt anderledes med det sunde liv. Sundhed afhænger af menneskets biologiske forudsætninger, levevilkårene og livsstilen, og det er nemmere at blive enige om, hvad der er sundt for os, end hvad der er godt.

De faktorer, der skaber et biologisk sundt liv, er *objektive*, det vil sige ens for os alle. Vi har brug for mad, drikke, søvn og en god rytme i dagligdagen for at leve sundt. Nogle områder med betydning for vores sundhed har vi selv mulighed for at påvirke – andre er givet på forhånd:

- Mennesket fødes med nogle biologiske forudsætninger, f.eks. arv og køn, som det ikke kan ændre på.
- Levevilkårene er de forhold, mennesker lever under, og de henviser til familiesituation, bolig, uddannelse, beskæftigelse, indkomst og miljøfaktorer.
- Livsstilen er udtryk for den måde, mennesket gennem valg, handlinger og vaner skaber og fastholder en identitet på. Det er gennem livsstilen, vi

udtrykker, hvem vi er, og hvor vi hører til – gennem vores holdninger, fritidsaktiviteter, motionsvaner, kostvaner og vores forbrug af alkohol og tobak.

Det gode liv

Det er bl.a. gennem vores valg af livsstil, at vi viser, hvad livskvalitet er for os. Teoretisk set findes der ligeså mange opfattelser af livskvalitet, som der findes mennesker. Men selv om vi er unikke i vores valg, har vi ofte en række værdier tilfælles med de grupper eller *subkulturer*, vi er en del af. Og vores værdier ændrer sig hele tiden i takt med, at vi gør os nye erfaringer, indgår i nye sammenhænge og stiller nye krav til os selv og til livet.

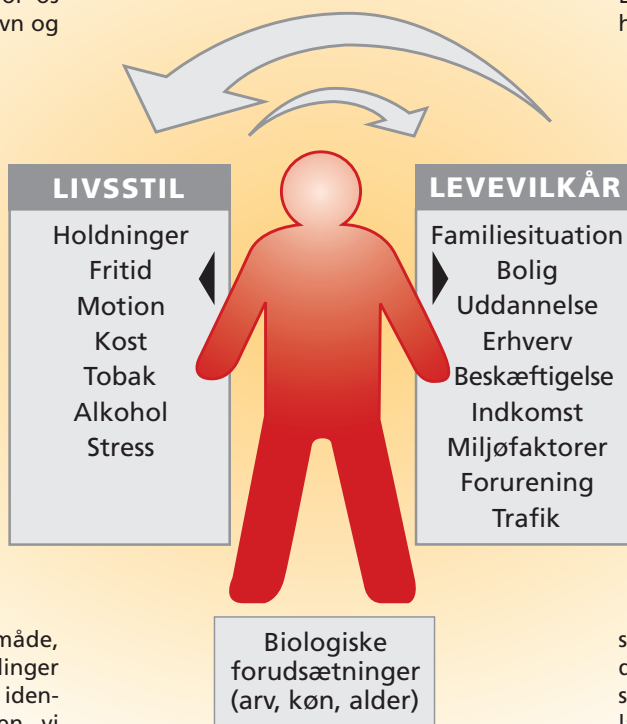
Mange mener, at livskvalitet hænger sammen med et sundt liv. De vælger at

følge sundhedsorganisationernes retningslinier for en sund livsstil: At spise varieret, spare på alkoholen, holde sig fra cigaretterne og få masser af motion og frisk luft. Andre synes, at retningslinierne for et sundt liv ødelægger fornøjelsen ved at leve livet: At cigaretten i frikvarteret er med til at give dagen kvalitet, og at det er åndssvagt at tage cyklen i skole, når der går en bus.

Vores livskvalitet handler ikke kun om, hvilke valg vi træffer, men også om, hvordan vi har det med de valg, vi træffer. Det sunde og det gode liv kan altså både være et godt og et dårligt makkerpar:

- 1. Den sunde og glade.** Det er den person, der vælger at leve et sundt liv med rigtig kost, frisk luft og masser af motion, og som er tilfreds og har det rigtig godt med sit valg.
- 2. Den usunde og glade.** Det er den person, som er fløjtende ligeglad med at følge retningslinierne for et sundt liv. En som nyder hver cigaret, hver øl og hvert eneste stykke pizza i fulde drag, og som er glad og tilfreds med sit valg.
- 3. Den sunde og frustrerede.** Det er den person, der har valgt at leve et sundt liv, men som faktisk har det dårligt med sit valg. Det kan være en eksryger, som savner cigaretterne, eller en studerende, som lever regelmæssigt for at få gode karakterer, men som savner det vilde natteliv sammen med vennerne.
- 4. Den usunde og frustrerede.** Det er den person, som lever usundt, men som i modsætning til den glade pizzanyder har det rigtig skidt med sit valg. En ryger, som hver dag tænker på at holde op, eller en på slankekur, som spiser en masse chokolade alligevel.

DET SUNDE LIV



Trivsel, kompetence, sociale relationer og overvægt blandt børn og unge

– overvægt set som 'toppen af isbjerget'

Overvægt blandt børn og unge er i Danmark et fænomen i stigning. Ifølge Per Brændgaard Mikkelsen, Suhrs viden-center, er problemet øget de sidste 20 år, og konsekvenserne er bekymrende. For det første har overvægtige børn øget risiko for psykiske, sociale og fysiske problemer, fx mobning, nedsat selvværd for ikke at tale om de fysiske sider, såsom begyndende diabetes. For det andet er overvægt, som er indtrådt tidligere i livet, svært at komme af med, og for det tredje ser vi en risiko for at stigningstendensen til overvægt vil fortsætte og få konsekvenser for relaterede sygdomme og trivselsproblemer.

Vi kender som sagt til problemet 'overvægt', og erkender fra forskningen, at det er i stigning og hvis kurven fortsætter, så har vi om et årti en nation med mange overvægtige børn og unge. Det er dystre forudsigelser som kalder på forslag til løsninger. Der er ingen tvivl om, at det er en uheldsmæssig udvikling, vi er vidne til i disse år.

Børn og unge selv har det som regel ikke godt med deres overvægt. Endvidere er det velkendt at vejen fra oplysninger om de 'rigtige' vaner til handling og forandring lang og sej og måske umulig. Aftagten kan øges hvis man får at vide at ens adfærd er utilstrækkelig eller direkte forkert.

Lad os derfor se lidt på nogle bagvedliggende mekanismer, og tage afsæt i børn og unges egne beretninger om sundhed og sårbarhed fra undersøgelsen »Sundhed og sårbarhed. Store børns beretninger om sundhed og hverdagsliv« (Jensen, 2004).

Her bliver det nemlig tydeligt, at vi skal forstå overvægt som en slags konsekvens af samspillet mellem trivsel og individets kompetence, dvs. evnen til at mestre og håndtere tilværelsen, og den måde de sociale relationer fungerer for barnet og den unge. Det viser sig, at de psykiske og sociale problemer ikke er konsekvenser af overvægten, men omvendt er det muligt,

at overvægten er en slags konsekvens af psykiske og sociale problemer. Stress, manglende overskud og fravær af kompetence til selv at sætte dagsordenen for sit liv er risikofaktorer som kan føre til overvægt.

Der kan på baggrund af undersøgelsen og anden forskning (Jørgensen et al, 2004) identificeres to hovedtyper af unge, der har risiko for at havne i problemer med overvægt. En sådan identifikation anses for nyttig for at forstå fænomenet overvægt lidt mere dybdegående og dette som baggrund for at iværksætte anderledes forebyggelsesstrategier. (Jensen, 2002, kap.9).

Den isolerede unge

Den type, som i undersøgelsen er identificeret som 'isolerede' unge, og for hvem sundhedsadfærden må karakteriseres som udtryk for opgivenhed. Unge som kan karakteriseres ved at tilhøre denne type, giver let op, hvilket kommer til udtryk ved, at de giver efter for en trang til at spise uheldsmæssigt eller lader stå til fysisk, dvs. de orker ikke at dyrke motion eller andre fysiske aktiviteter i fritiden. For, som en pige, der deltager i undersøgelsen, siger: »Der var den igen – jeg kan ikke tage mig sammen«

De marginaliserede unge

Den type, som let 'farves' af gruppens normer, de der i undersøgelsen er kaldt 'marginaliserede', og som bruger sundhedsadfærden som en slags mestringsstrategi – adgangsbillet til deltagelse i en gruppe. – risikofaktorer er følelsen af at være »udenfor« i forhold til gruppen af jævnaldrende.

Sociale relationer

Sociale relationer til andre unge er i dag mere end nogensinde det 'rum', der skal til for at komme ind i en konstruktiv identitetsudvikling.

Identitet skabes netop i samspillet, og derfor er de sociale relationer og den unges egen selvopfattelse og kompeten-

cer på det personlige plan, så afgørende for hans eller hendes sundhed og sårbarhed.

I undersøgelsen viser det sig, at unge som er marginaliserede eller direkte udstødte fra gruppen, som fx. mobbes i skolen eller savner kammerater, er de samme børn og unge, som indtager en opgivende holdning til kost- og motionsvaner. De bliver let overvægtige, og det kan være vanskeligt at adskille, hvad der kommer først, overvægten eller mobningen. Men når unge i 13-14 årsalderen beretter gennem interview, at de er blevet mobbede »fra 1. klasse til 5. klasse« og har brugt »spisning« som en slags trøst, så hælder jeg mest til en tolkning, der går i retning af at forstå at unge, der giver op og bare spiser alt det de godt ved er usundt og bliver stadig tykkere, ikke udtrykker uvidenhed eller manglende interesse for at gøre det anderledes.

Disse unge udtrykker en slags aftagten overfor det, at håndtere deres eget liv og de udfordringer, som ligger i et moderne hverdagsliv. Endelig er adfærden udtryk for en følelse af ikke at »høre til«, dvs. et fravær af sociale relationer blandt de jævnaldrende er et problem, der overskygger alt andet. Tilsammen forhold, som bringer den unge ind i de 'onde cirkler', der kan føre til overvægt.

Når en ung kan karakteriseres som en type, der for enhver pris deltager i gruppen, uanset om adfærden måske er besøg på den nærmeste MacDonalds eller tiden bruges foran fjernsynet med chips og cola, med kammerater der har samme vaner, så bliver overvægt let en konsekvens – måske ikke for alle i gruppen, da der jo er fysiologiske og genetiske forskelle. Men for unge, der havner i overvægt, kan dette fænomen let blive til en ond cirkel, idet overvægt kan give anledning til at blive til grin i en gruppe og mobning indtræder

Derfor må vi forstå 'overvægt' og en uheldsmæssig spise- og motionsadfærd som toppen af isbjerget. De bag-

g unge



Af Bente Jensen,
lektor i socialpsykologi,
ph.d. ansat ved Institut for
Pædagogisk Sociologi ved
Danmarks Pædagogiske Universitet.

vedliggende trivselsproblemer forbliver uberørte, hvis vores anbefalinger retter sig imod den unges adfærd og overvægt. Konsekvensen er vi må tage fat i de unges trivsel, deres kompetence set som en del af selvværdet og de sociale relationer, frem for den adfærdsregulering, som vi i bogen 'Sundhed og sårbarhed' har set kan gøre ondt værre.

(Bogreferencer: Jørgensen, P.J. & Jensen, B. & (2004). Børns trivsel i skolen. I: Jørgensen, P. S., Holstein, B. & Due, P. (red.). Sundhed på vipen. En undersøgelse af store skolebørns sundhed og velfærd. 2. reviderede udgave. København: Hans Rittzels Forlag, 170-185)

Forfatter Bente Jensen.

Titel: »Sundhed og sårbarhed«. Store børns beretninger om sundhed og hverdagsliv. Forlag Hans Reitzel.

Bogen indeholder: projek-
tets baggrund og pro-
blemstillinger; Teoretiske
overvejelser, Trivsel;
Sundhedsadfærd;
Helbred; Sundheds-
problemer og risici;
Sundhed og social
baggrund;

Konklusion og sundheds-
politiske perspektiver.

Vil du hjælpe med at skaffe mere viden om årsager til overvægt?

En ny spørgeskemaundersøgelse, der vil afdække sammenhænge mellem fedme og psykologiske faktorer, efterlyser overvægtige, der vil deltage i undersøgelsen. Undersøgelsen er den første af sin art i Danmark

Psykolog Annette Ilfeldt, Psykologisk Konsultation og Rådgivning, er i samarbejde med professor Ask Elklit, Psykologisk Institut, Århus Universitet, i gang med en undersøgelse af psykologiske faktorer bag overvægt og fedme i Danmark. Annette Ilfeldt har de sidste 17 år arbejdet med overvægtige, og udgav i 2002 bogen »Fedmens Psykologi« på forlaget Munksgaard-danmark. På samme forlag udkommer »Sammen kan I tabe Jer« i slutningen af 2004.

Formålet med undersøgelsen er at skaffe mere viden om årsager til overvægt. Og dermed forbedre behandlingen af overvægtige i Danmark.

Undersøgelsen er sin første af sin art i Danmark. Der findes mange undersøgelser mht. kost, fedtforbrænding, vægttab gennem kostændringer og motionsvaner og lign. Men der findes ingen psykologiske undersøgelser.

Undersøgelsen vil se på, om der er andre årsager til overvægt end indtagelse af fedt og kulhydrater samt for lidt motion.

Desuden vil undersøgelsen også sætte fokus på, om der skal anden og supplerende behandling end kost- og motionsvejledning eller operation til, for at overvægtige kan tabe sig permanent.

De undersøgelser, der hidtil er foretaget, er væsentlige, og mange vigtige tiltag i form af kostvejledning og dyrkning af motion rundt omkring i landet er gode og nyttige.

Det har alligevel vist sig, at mange af de overvægtige har vanskeligt ved at tabe sig og/eller holde deres vægttab når den primære behandling er afsluttet.

Undersøgelsen er udformet som en spørgeskemaundersøgelse. Til undersøgelsen er der brug for oplysninger fra så mange overvægtige som muligt (alder, køn og vægt underordnet). Undersøgelsen er naturligvis anonym.

Jeg håber, du vil være behjælpelig med denne undersøgelse.

Ved at indsamle navn og adresse på de overvægtige, du har i behandling, og videresende dem til mig, vil du sørge for, at den overvægtige snarest derefter vil modtage et spørgeskema, som han eller hun skal udfylde og sende tilbage i en vedlagt svarkuvert.

Spørgeskemaet er ret omfattende, for vi ønsker at være grundige. Hensigten er også, at de data, vi indsamler, skal være så brugbare og valide som muligt.

Den overvægtige har mulighed for at være med i lodtrækningen om et eksemplar ud af i alt ti eksemplarer af min nye bog »Sammen kan I tabe jer«. Bogen udkommer i slutningen af 2004 på forlaget Munksgaard-danmark.

Lodtrækningen bliver foretaget 15. marts 2005, og bogen tilsendt snarest derefter.

Navne og adresselisten bedes tilsendt mig inden 15. februar 2005, således at jeg kan sende et spørgeskema videre.

Jeg håber på din hjælp og takker på forhånd for den.

Med venlig hilsen

Annette Ilfeldt

Nordre Strandvej 147, 8240 Risskov

Mailadresse: annetteilfeldt@e-box.dk

NY VIDEN:

Kan man være fed og lykkelig?

Kroppen er blevet et vigtigt pejlemærke for vores opfattelse af hinanden

Af Bente Dalgaard

Kan man blive lykkelig, hvis man er fed? Mange vil opfatte spørgsmålet som provokerende, men idéhistoriker Sascha Qvortrup ved, at kun få vil mene det, hvis de svarer „selvfølgelig“.

Hun har i flere år forsket i vores forhold til krop og mad – og kan se, at vi i stadig i stigende grad tager afstand fra overvægt. For 100 år siden blev sul på kroppen betragtet som noget positivt. Diskussioner om fedt var der ikke mange af, og dem, der var, handlede om, hvorvidt kroppen fik fedt nok. Siden er levestandarden steget, og vores forhold til kroppen har ændret sig.

- Vi er allesammen blevet potentielt overvægtige, for i dag betragter vi det som vores eget ansvar at tugte kroppen, så vi ikke kommer til at ligne et flæskebjerg. Vi føler skyld, når vi spiser en Marsbar, og vi skynder os i fitnesscenter for at banke nogle kalorier af, så vi kan få syndsforladelse, mener Sascha Qvortrup, der i en ny Ph.D.-afhandling giver sine bud på, hvorfor mad og krop i dag er tæt knyttet til begreber som synd og skyld.

Kroppen kan formes

Hun har gennem tre år som forskerstuderende på Forskningsenheden for

Sundhedsfremme ved Syddansk Universitet i Esbjerg, forsøgt at finde ud af, hvorfor vi i dag er så optaget af at forme og kontrollere vores krop, og hvorfor vi betragter kroppen som noget, vi skal lave om på – f.eks. gennem plastickirurgi, motion eller mad.

- Der er temmelig mange studier, hvor man kikker på forholdet mellem krop og mad, men der er tale om øjebliksbilleder. Jeg ville gerne finde oprindelsen til den plastiske krop, siger Sascha Qvortrup, der har søgt i gamle aviser, ugeblade, sundhedsblade og Ugeskrift for Læger for at få indblik i skiftende tiders sundhedsopfattelse.

Og det var faktisk først i 1950'erne, at man begyndte at skrive om overvægt i forbindelse med fejlnæring. I 60'erne forsvandt temaet helt, og det dukkede først op sidst i 70'erne i en lidt anden udgave. For nu handlede det om, hvordan man tog sig ud – og man så godt ud, hvis man var slank.

- I 80'erne tog det helt overhånd med slankekure. Der blev skrevet utrolig meget om slankhed, diæter, og hvad man kunne gøre for at ændre kroppens selvværd. Det var ikke politisk korrekt at være overvægtig, men der var en dobbelthed i det, for der blev samtidig fokuseret positivt på den råstyrke, man besad, hvis man kunne klare at være overvægtig – og dermed politisk ukorrekt, siger Sascha Qvortrup.

En sladderhank

Den dobbelthed forsvandt helt i 1990'erne, og i dag er der ingen undskyldninger for at være overvægtig. Alle





ved, at vi risikerer at blive overvægtige, hvis vi ikke udøver selvkontrol og tager ansvaret for kroppen alvorligt.

- Kroppen er blevet et vigtigt pejlemærke for vores opfattelse af hinanden. Når andre ser på din krop, kan de se det liv, du har levet. Ingen tror på, at du lever sundt, hvis du er overvægtig, så kroppen er blevet en sladderhank om sandhedsværdien af det, der kommer ud af din mund, siger Sascha Qvortrup.

At ansvaret for kroppen er lagt ud til den enkelte, betyder ikke, at vi udvikler vidt forskellige kropssyn. Nok har vi friheden til at vælge, men der er prestige i at være slank. For slankhed signalerer, at man lever på den sunde – og dermed etisk korrekte – måde.

- Man udgrænser det, der er ugødt og uskønt, for det er meget lettere end at afdække, hvornår noget er sundt eller moralsk godt. Det er det gamle kneb med, at det er lettere at tale om synderen end om den rettroende, og man føler sig i sin gode ret til at kritisere overvægtige, siger Sascha Qvortrup, som ikke helt tilfældigt bruger begreber som syndere og rettroende. For hun har i den protestantiske etik fundet stærke referencer til vor tids sundhedskultur.

- Vi taler om at synde, når vi spiser usundt, og vi går i fitnesscentret for at gøre bodsøvelser og få syndsforladelse. Vi bliver samtidig vores egen gud, for vi har kun os selv at takke, hvis vi ikke lever op til de religiøse sundhedsforskrifter, der pålægger os at leve fedtfrit og endog vaske vores oksekød for at mindske kalorieindholdet, siger Sascha Qvortrup.

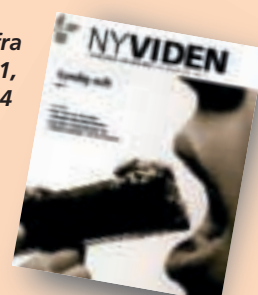
Det lastefulde kød

Hun mener, at sammenfaldet i ord og begreber har en dybere sammenhæng, og at nutidens forhold til kroppen er et resultat af den protestantiske etiks virkningshistorie – det vil sige af den måde, folk gennem tiderne har fortolket budskaberne fra kirken.

- Med reformationen kom der fokus på ordet og ikke på kroppen. Det rationelle fik fortrin, mens det kropslige og spontane blev fortrængt. Så det, der er blevet prædikeret i kirkerne, har givet folk den opfattelse, at kroppen er det samme som kødet – altså den lastefulde del af livet, som vi skal forsøge at tugte. Vores opfattelse af den syndige krop stammer simpelthen derfra, mener Sascha Qvortrup, som også har et bud på, hvordan en moderne synder forestiller sig det tabte paradys.

- Vi elsker at se den engelske kok Jamie Oliver pøse olie ud over maden og svælge i nydelsen af mad. Det er ren iscenesættelse af en livsstil, som vi drømmer om. Vi nyder at se på det forbudte, men putter stadig Cheasy Light i indkøbskurven – for vi ved jo godt, at vi bliver nødt til at kontrollere og disciplinere vores krop, siger Sascha Qvortrup.

Artikel fra
Ny Viden, nr. 11,
november 2004



OPSKRIFTER

Af Louise Lindstrøm
økonoma, stud. PB i ernæring og sundhed,
Suh's Slankeskole

Sylte

(4 pers)

Ingredienser:

- 4 stk. Kyllingebryst
- 2 L Vand
- 1 dl Salt
- 2 L Vand
- 4 stk. Laurbærblade
- 1 stk. Løg
- 1/2 bdt. Persille
- 1 stk. Gulerod
- 1 stk. Kartoffel
- Havsalt
- Friskkværnet sort peber
- 1 tsk. Hvidvinseddike
- 7 stk. Husblasblade



- Kyllingen tages op og afkøles. Suppen sies og stilles til afkøling.
- Når suppen har stået til afkøling kan evt. fedt skummes fra toppen.
- Pluk den kolde kylling i små fine trævler og læg kødet i en foliebakke, ca. 10x15 cm.
- Sæt husblasbladene i blød i koldt vand.
- Smag 1/2 liter af suppen til med salt og peber og hvidvinseddike. Gem resten som fond, evt. til frikadellerne.
- Smelt den bløde husblas i suppen under svag varme.
- Hæld suppen over kødet i foliebakken og stil det til afkøling.
- Sæt låg på og stil den i fryseren til den skal bruges.
- Tages ud af fryseren 1 time inden brug.
- Dagen før lægges kyllingen i 2 l vand med 1 dl salt. Det tildækkes og stilles koldt.
- Løg, gulerod og kartoffel renses og skæres i tynde skiver.
- Kyllingen koges i frisk vand, med laurbærblade, løg, persille, gulerod, kartoffel og salt og peber, i 1/2 time.

Frikadeller

(4 pers)

Ingredienser:

- 250 g. Hakket kylling
- 2 stk. Æggehvider
- 1 dl Havregryn
- 1/2 stk. Løg
- 1/2 dl Fond (evt. fra sylten)
- Havsalt
- Friskkværnet sort peber



- Kødet røres sejt med en tsk. salt.
- Æggehviderne tilsættes et af gangen.
- Havregrynene tilsættes.
- Fonden tilsættes sammen med salt og peber.
- Lav en lille stegeprøve for at kunne smage til med salt og peber.
- Stil farsen koldt i en time.
- Tænd for ovnen ved 200° C.
- Form ca. 8 frikadeller på bageplade klædt med Bagepapir.
- Steges i ovnen ved 200° C i ca. 25 min.

Karrysild

(4 pers)

Ingredienser:

- 3 stk. Sildefilet, marineret
- 2 spsk. Fromage frais
- 1 spsk. Mayonnaise light
- 10 skv Agurkesalat
- 1 spsk. Karry
- 1/2 stk. Rødløg
- Havsalt
- Friskkværnet sort peber



- Rør fromage frais og mayonnaise sammen med karry.
- Hak agurkesalaten fint og tilsæt det til dressing.
- Smag til med salt og peber.
- Skær silde fileten i 3-4 cm tykke skiver og læg dem i dressing.
- Pyntes af med tynde skiver af rødløg.

»Hjemmelavet« lun leverpostej

(4 pers)

Ingredienser:

- 1 bk Letpostej (max 8% fedt)
- 1/2 dl Skummetmælk
- 1 pk Kalkunbacon
- 1 bk Champignon
- 1 stk. Løg
- 1 tsk. Olie
- Havsalt
- Friskkværnet sort peber

- Tænd for ovnen på 180° C.
- Rens champignon og halver dem. Hak løget og skær bacon i strimler.
- Steg løgene klare i olien og tilsæt bacon og champignon.
- Hæld leverpostejen over i en skål og rør den med mælk.
- Tilsæt en fjerdedel af fyldet til leverpostejen, rør det sammen og hæld det over i en ovnfast skål.
- Lun leverpostejen i ovnen ved 180° C i ca. 15 min.
- Server med resten af fyldet ovenpå.



Stjernes kud

(4 pers)

Ingredienser:

- 4 stk Fiskefilet, fersk (uden panering)
- 2 skv Rugbrød
- 150 g Rejer
- 4 spsk. Kaviar
- 1 stk. Cherrytomat
- 4 blade Krølsalat
- 4 kviste Dild
- 1/2 stk. Citron
- 1 spsk. Mayonnaise, light
- 1 spsk. Fromage frais
- Havsalt
- Friskkværnet sort peber

- Damp fiskefileterne forsigtigt på en pande med ca. 1 L vand.
- Køl fiskene ned i køleskabet.
- Skær rugbrødet skråt og pynt det med krølsalaten.
- Læg forsigtigt fisken over på brødet.
- Rør mayonnaise med fromage frais.
- Dryp rejerne fri for væde og fordel en lille håndfuld på hver af dem.
- Pynt med en skefuld kaviar og en skefuld mayonnaiseblanding.
- Skær citronen i tynde skiver og læg en snit i kanten og læg tværs over.
- Skær tomaten over og læg øverst med en kvist dild.

Ris à l'amande

(4 pers)

Ingredienser:

- 1 dl Grødris
- 2 dl Vand
- 1 stk. Vanillestang
- 2 spsk. Fromage frais
- 1 tsk. Sød (sødemiddel)
- 1 spsk. Sukker
- 40 g Mandler
- 1 dl Cremefine, til piskning
- 1 glas Dessert kirsebær

- Kog ris i vandet i ca. 35 min med en flækket vanillestang.
- Kog mandlerne og smut dem.
- Smag fromage frais til med sukker (max 1 spsk.) og sød (må ikke blive bitter).
- Hak mandlerne og tilsæt dem til fromage frais.
- Køl grøden ned og fjern vanillestangen.
- Rør grød og fromage frais blandingen sammen.
- Pisk cremefine og vend den forsigtigt i.
- Server med dessert kirsebær, frasiert den sukkerholdige væske.



Patienthistorie fra det virkelige liv

Tekst: Tina Varde, journalist og brevkasseredaktør på NY Medicin, et 44-siders gratisavis fra Forskningscenter for Livskvalitet www.fcl.dk.

Fik livet tilbage

Livet er fyldt med muligheder! Det lærte en midaldrende kvinde på selvmordets rand, da hun kom under behandling i klinikken i Forskningscenter for Livskvalitet.

- Det var min sidste chance. Jeg havde næsten opgivet mig selv og var på selvmordets rand, da jeg nærmest kravlede ind over dørrinet til klinikken i Sundhedshuset for to år siden, fortæller en midaldrende kvindelig patient.

Der er kommet smil på læberne og lys i øjnene siden. Der er også røget 40 kilo af vægten. Målet er at tabe 15 mere og slippe pillerne fuldstændigt.

Depression. Fibromyalgi. Kraftig overvægt. Angst for at være sammen med andre mennesker. Der var nok at tage fat på.

- Jeg hørte et af Søren Ventegodts foredrag på en helsemesse. Det ramte plet. Det var meget tankevækkende for mig.

- I starten var jeg meget skeptisk. Nok mest fordi jeg havde så dårlige erfaringer med læger. Syntes at jeg altid var blevet overfladisk behandlet. Min vægt steg og steg. Jeg var så træt og havde næsten opgivet.

Hun gyser ved tanken om, hvordan hun havde det for to år siden.

- Jeg havde kæmpet alene i mange år og fundet ud af, at det ikke kunne fortsætte. Jeg var nødt til at være sammen med andre mennesker.

- Da jeg kom her, kunne jeg mærke, at Søren ville mig det godt. Han interesserede sig for mig, for mit liv og for min baggrund. Her ser man hele personen. Alle facetterne.

- Jeg fik snart et lille håb, fordi jeg kunne mærke, at det her var noget nyt. Men det kræver, at man arbejder for sagen. Man får ikke noget forærende. Det er det modsatte af at tro, at medicin klarer det hele.

- I starten fik jeg massage, men Elin, som også behandlede mig, kunne mærke, at det ville være bedre at tale med mig. Hun er god til at komme ind i følelserne. God til at mærke hvordan jeg har det, om jeg holder noget tilbage.

- Dengang havde jeg svært ved at fortælle Søren og Elin om mit liv. Jeg åbnede mig meget langsomt. Hver gang analyserede Søren situationen og kom med forslag.

- Jeg fik hjemmearbejde for. Skulle skrive om og tænke over mit liv. Tænke over, hvordan jeg opførte mig. Hvordan jeg handlede i forhold til andre og i for-

hold til mig selv. Det var både hårdt og ubehageligt. For jeg skulle huske alle de ting, jeg helst ville glemme.

- Jeg måtte beskrive hundredvis af situationer, hvor mine følelser har været i klemme. Jeg følte mig som et offer dengang. Nu er jeg blevet meget bedre til at tage ansvar for mig selv.

- Det er slut med lukkede øjne og slut med skyklapper i mit liv. Jeg afprøver nye veje. Nu spiser jeg sundere, dyrker mere motion og har givet slip på en masse negative ting.

- I dag synes jeg, livet er fyldt med muligheder!



**Af Tina Varde,
journalist og brevkasseredaktør
på NY Medicin**

Stress er en medårsag til overvægt hos børn

Undersøgelser har vist, at de overvægtige børn har en ekstrem dårlig livskvalitet. Det amerikanske lægevidenskabelige blad JAMA, Journal of the American Medical Association, har således offentliggjort en undersøgelse, hvor det viste sig, at overvægtige børn havde omtrent samme livskvalitet som børn, der bliver behandlet med kemoterapi for cancer. De overvægtige børn forsømte deres skolegang mere end fire gange så meget, som børn med gennemsnitsvægt. I det hele taget har undersøgelsens resultater virket så alarmende på de forskere, som udførte den, at en af deltagerne, Jeffrey Schwimmer fra University of California i San Diego, lige ud siger, at det bedste forældre kan gøre er at behandle deres børns overvægt som et helbredsproblem og ikke som et problem, der har noget at gøre med børnenes udseende.

Læger bør følge de overvægtige børn

Læger i USA bliver nu anbefalet så tidligt som overhovedet muligt at identificere børn med risiko for at blive overvægtige og følge deres udvikling nøje for at kunne gribe tidligt ind, hvis det viser sig nødvendigt. Det er de amerikanske børnelægers organisation, the American Academy of Pediatrics, der er kommet

med anbefalingen i et såkaldt "policy statement" for at mindske risikoen for udviklingen af livstruende sygdomme senere i børnenes liv. I USA er antallet af stærkt overvægtige børn blevet fordoblet inden for de seneste to årtier. En af anbefalingerne fra børnelægerne organisation er, at børnene hvert år får målt deres Body Mass Index, BMI (se faktabox).

Der er udviklet særlige tabeller, som gør det nemmere for lægerne at følge børnenes vægt mens de vokser, og til at identificere de tilfælde, hvor der er tegn på begyndende overvægt. De amerikanske børnelægers organisation anbefaler også forældrene ikke at lade deres børn sidde foran tv-skærmen i mere end højst to timer om dagen. De anbefaler desuden mødre med nyfødte, at de ammer børnene, da det har vist sig, at dette mindsker risikoen for at børnene senere i livet bliver overvægtige.

Kilde: (3034) The American Academy of Pediatrics, juli 2003 Stressede børn bliver overvægtige.

Sammenhæng mellem stress og overvægt

En britisk undersøgelse af flere end 4000 skolebørn har ligeledes vist, at der er en

klar sammenhæng mellem stress og overvægt. Jo mere stressede børnene følte sig, jo mere spiste de. Undersøgelsen, der er publiceret i tidsskriftet Health Psychology, august 2003, omfatter 4320 børn, alle i 11 års alderen. Det viste sig, at ikke bare spiste de stressede børn mere, men de foretrak også mad med stort indhold af fedt, mens de til gengæld undgik sunde fødevarer. Jane Wardle fra UK Cancer Research siger: "Stress ser ud til at have en permanent skadelig virkning på børn ved at styre deres valg af fødemidler væk fra det sunde over mod det usunde". Hun understreger, at stress ikke er den eneste årsag til fedme i børneårene. For lidt bevægelse, dårlige sociale forhold og dårlige spisevaner, som ikke direkte har noget med børnenes stress at gøre, spiller også en rolle.

www.usask.ca/lists/

BMI beregnes som vægten i kg divideret med højden i meter x meter. F.eks.:

$$\frac{65 \text{ kg}}{165 \text{ cm} \times 165 \text{ cm}} = \text{BMI på } 23,9$$

Størrelsen er et mål for, om man vejer for meget, for lidt eller er normal vægtig.



Tidsskrift BioNyt /
PopulærForskning
tema nr. 124.
bio@forskning.dk
www.bionyt.dk



KORT NYT · KORT NYT · KORT NYT ·

Fedmekirurgi

Arbejdsgruppe i sundhedsstyrelsen om fedmekirurgi. Sundhedsstyrelsen har nedsat en arbejdsgruppe vedrørende fedmekirurgi, som i Danmark betragtes som en behandlingsmetode, som af hensyn til kvaliteten bør finde sted på højt specialiserede sygehusafdelinger.

I henhold til lovgivningen er Sundhedsstyrelsen forpligtet til rådgive amterne om sådanne forhold, og det sker konkret gennem udgivelsen af Sundhedsstyrelsens "Vejledning vedr. specialplanlægning og lands-landsdelsfunktioner i Sygehusvæsenet" – 2001. I forlængelse heraf er det Sundhedsstyrelsen, der fastlægger lands-landsdelsfunktioner og deres placering på sygehuse.

I vejledningen står at "tages fedmekirurgi op, bør det kun foregå på én landsdelsafdeling i landet. Der bør være et tæt samarbejde mellem kirurgiske og medicinske specialister. For at sikre kvaliteten af behandlingen bør resultaterne samles i en fælles database med henblik på opgørelserne af resultaterne på kort og langt sigt."

Vejledningen skal nu revideres for så vidt angår spørgsmålet om fedmekirurgi, og derfor er arbejdsgruppen nedsat med henblik på at vurdere hvor fedmekirurgi i givet fald skal placeres – dvs. på hvilke(n) sygehusafdeling(er) i Danmark. Arbejdsgruppen er derfor i gang med en kompleks afvejning af patienthensyn (på basis af de deltagende lægernes erfaringer), sundhedsfaglige, samfundsøkonomiske og organisatoriske vurderinger.

Kilde Eva Hammershøj, Overlæge, kontorchef. Sundhedsstyrelsen.

Lægen skal motivere til handling

Løftede pegefingre bør erstattes af ligeværdige samtaler, hvor patienterne gennem deres egne ideer og ønsker motiveres til at ændre deres dagligdag.

Det kan for eksempel være at holde op med at ryge, spise sundere eller dyrke motion, hvis man lider af livsstilssygdomme. Det mener sundhedsforsker Sune Rubak, der er ved at afslutte sin sin ph.d.-afhandling om den motiverende samtale.

»I den motiverende samtale er patientens viden lige så vigtig som lægens, og det er et brud på den almindelige måde at agere læge på«, siger han. Lægen skal i højere grad lytte og opstille muligheder samt opfordre patienterne til selv at tage stilling. Det får patienterne til at føle at de selv er herre over situationen, og derfor er de mere tilbøjelige til at ændre adfærd.

Kilde: Ritzau, Jyllands-Posten, 1. sektion, 3, 21.09.2004.

Sædkvalitet og kropsvægt

Sammenhæng mellem mænds sædkvalitet og kropsvægt. Mænds sædkvalitet har en sammenhæng med kropsvægten. Både under- og overvægtige mænd har en mindre koncentration af sædceller end normalvægtige, viser en ny dansk undersøgelse blandt 1.558 mænd. Undersøgelsen er foretaget på unge mænd i forbindelse med deres session, hvor mændenes sædkvalitet blev sammenholdt med deres BMI (Body Mass Index). Det er første gang man får dokumenteret en sammenhæng mellem mænds kropsvægt og mulighed for at få børn. Hidtil har der kun foreligget undersøgelser om sammenhængen mellem kvinders vægt og mulighed for at blive gravide. R. Bøgeskov Larsen, Politiken, 1. sektion, 4. 25.10.04

STOF TIL EFTERTANKE · STOF TIL EFTERTANKE

Det gode liv og helbredets ysterium

Livskvalitet er andet og mere end materiel lykke, og selv et godt helbred er ingen garanti for eksistentiel gevinst. "Hellere rig og rask end syg og fattig", lyder det spøgefuldt forvanskede ordsprog, men sandheden er jo, at velstand og ulykke ofte går hånd i hånd – og at et menneske med svær sygdom kan have betydeligt større livsfylde end en rask ignorant, der bevæger sig søvngængeragtigt gennem sine dage.

Det gode liv er ikke nødvendigvis – spørg blot Søren Kierkegaard – et liv kemisk rensat for modgang, smerte og tvivl, men snarere et liv, hvor alt det modsætningsfyldte og svære på en eller anden måde går op. – hvor man besidder modet og kompetencen til at fravriste selv de tungeste stunder en form for paradoksal mening. Den nu afdøde amerikansk-israelske sundhedssociolog Aaron Antonovsky

gjorde sig nogle spændende betragtninger over sammenhængen mellem belastning og sundhed.

Han undrede sig nemlig over, at så mange jødiske Holocaust-overlevende – på trods af ufattelige traumer i bagagen – var i stand til at leve relativt gode og kvalificerede liv.

Hans mangeårige forskning pegede i retning af en banal, men væsentlig forklaring: at sundhed ikke så meget er et spørgsmål om, hvad vi udsættes for, men derimod vores evne til at tackle det. Det handler, siger Antonovsky, om det enkelte menneskes oplevelse af livssammenhæng (sense of coherence), og for ham er det gode liv derfor ikke forbeholdt de heldige eller privilegerede få, men tilkommer enhver, som formår at integrere det svære i det lette, bygge bro mellem fortabelse og fortrøstning.

Ifølge Antonovsky bør man i stedet for blot at lede efter risiko-faktorer (fx rygning, fedme eller psykiske traumer) også interessere sig for 'raskhedsfaktorer' og i højere grad rette blikket mod omstændigheder og forhold, som gør mennesker

i stand til at mestre livets ambivalens og smerte. Det gode liv er bygget på meningsfuldhed, sammenhæng, fællesskab og kontinuitet, ikke på søvndyssende eller lalleglad lykke. Det handler med sociologens ord om at være "sårbar, men uovervindelig".

Kilde: læge, ph.d. Christian Graugaard, Afdeling for Medicinhistorie, Københavns Universitet www.psykiatridonden.dk/info/0303/kursdetgodeliv.html

Risiko-boom skaber unødig frygt

Vi bombarderes med oplysninger om risikoen for fremtidige sygdomme. Unødigt bekymring og sygeliggørelse er konsekvenserne, mener flere eksperter.

Te nedsætter risikoen for åreforkalkning. Grøntsager mindsker risikoen for diabetes, mens mangel på motion øger risikoen for hjertekarsygdomme. Hver dag hører vi nyt om risikoen for fremtidige sygdomme – så ofte at man i lægekredse taler om

KORT NYT • KORT NYT

Mand kend din krop

Fem forskere er ved at skrive en bog om mænd, sundhed og livsstil, som skal udgives om et år

Det er 30 år, at kvinderne fik opslagsbogen »Kvinde kend din krop«. Nu får mændene også deres egen bog, der handler om dem selv og deres krop. Fem danske forskere skriver i øjeblikket på en bog om mænd, deres kroppe, sundhed og sygdomme. Arbejdstitlen er »Mand kend din krop«. Der bliver ikke tale om et decideret opslagsværk, hvor læseren kan få en række fakta om de enkelte organer. Snarere skal den ny bog gøre mændene bedre til at tolke eventuelle alarmsignaler fra kroppen. Mænd lever kortere end kvinder selvom de er fysisk stærkere, har færre sygdomme, ikke føder børn, ikke kommer i overgangsalder og ikke får skøre knogler. Derfor mener forfatterne til bogen, at mænd bør blive mere opmærksomme på deres krops signaler, så de kan komme til lægen i tide, i stedet for at slå symptomerne hen. Foruden sundhed og sygdom kommer bogen også til at handle om nogle de positive sider ved det at have en krop – f. eks. sex og sport. Desuden vil bogen fortælle om, hvordan kulturelle og sociale forhold spiller ind i forholdet mellem mand og krop. Ifølge forfatterne er »Mand kend din krop« tænkt ligesom brugsanvisningen til en brugt bil. Man har kikket under en motorhjul før, men nu vil man godt lære noget om, hvordan man bevarer vognen bedst muligt, og hvilke skavanker der typisk er for sådan en model. Forfatterne til bogen er professor i epidemiologi Kaare Christensen, Syddansk Universitet, idrætsforsker Hans Bonde, fysiolog Jørn Wulff Helge, seksualforsker Christian Graugaard, alle tre fra Københavns Universitet, samt chefpsykolog Svend Aage Madsen fra Rigshospitalet. Folkesundhed.dk 27. oktober 2004. Læs mere om projektet i SDU's "Ny Viden"

AKTIVITETSKALENDER

NOVEMBER

- Foredrag på Privathospitalet Hamlet
- Projekt møde vedr. Sundhedscenter
- TV2 optagelse
- Redaktionsmøde

DECEMBER

- Roskilde Amts arbejdsgruppe vedr. Internetportal med opl. om samtlige motionsmuligheder i amtet
- 13. december: foredrag I FuturaCentret, Ringstedgade 20, Næstved
- Hard Work Ros Torv i Roskilde, arbejdsgruppe vedr. SundhedscenterNovember

JANUAR

- 16. januar: Stiftende generalforsamling på Privathospitalet Hamlet for www.gastric-banding.dk

FEBRUAR

- 1. februar: Deadline til NB 1 2005. Tema: Overvægt og følgesygdomme.
- 5. februar: Generalforsamling i Adipositasforeningen, SUHR's Seminarium

• STOF TIL EFTERTANKE • STOF TIL EFTERTANKE

en risiko-epidemi."Fokus på risici har taget overhånd. Det at undgå fremtidig sygdom er blevet et individuelt ansvar, så det er benhårdt for den enkelte," siger praktiserende læge og forsker Lotte Hvas, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Risiko-boomet betyder, at det at holde sig sund kryber ind alle vegne, mener ph.d. og psykolog Karen Munk, Center for Sundhed, Menneske og Kultur, Århus Universitet.

"Det at spise handler ikke længere om at opretholde livet eller om nydelse, men om at forebygge sygdom og sundhed," siger Karen Munk. Dertil kommer, at hvad der er sundt skifter. "Oftentimes er eksperterne uenige, og du er tvunget til at navigere mellem modstridende påstande," siger sekretariatsleder Thomas Breck fra informationscenteret Miljø og Sundhed. Når forskerne mener, at fokus på risici er overdrevet, er det blandt andet fordi, der ikke er meget, vi kan gøre. "Selvfølgelig er det farligt at ryge, men mange af de risici, vi

oplyses om, er minimale," siger læge Lotte Hvas, som mener, at mange danskere ikke kan ændre livsstil og derfor får dårlig samvittighed.

Kilde Af Kirsten Nilsson, Urban 11. november 2004.

Slikindustrien er oppe på lakridserne

Danske børn er europamestre i slikspisning. Derfor bør der nu sættes advarsler på slikposerne om, at produkter med højt sukkerindhold ikke bør nydes dagligt. Således lyder opfordringen fra Forbrugerrådet.

Familie- og forbrugerminister Henriette Kjær (K) har ligeledes meldt ud, at hun ønsker øget information på slikemballagen – eksempelvis hvor meget motion der skal til for at forbrænde det usunde produkt.

Branchedirektør fra Fødevareindustrien Ole Linnet mener ikke, at danskernes slikforbrug er branchens ansvar. Han finder derimod, at det er forældrenes ansvar at sikre, at børn ikke spiser for meget slik.

Information, 02.11.04, side 3.



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



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.

Spørgeskema – undersøgelse

I Adipositasforening har gennemført en spørgeskema-undersøgelse, der spurgte de overvægtige, hvad de selv mente, der kunne hjælpe dem til bedre kost og motionsvaner.

75 procent der mente, at det var indenfor det psykologiske felt, de havde brug for hjælp og støtte. – Det at kunne takle at spise på følelser. – Det at få fat i motivationen så man kan komme i gang og bevare gode vaner.

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 politikerne, 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 og eller slankemidler er godt for helbredet. Vi går ind for sunde livsstilsændringer der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

Diætist / psykoterapien på recept

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

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

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

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monstres 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 slidigt.

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
Familie-medlemskab	kr. 300

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

Præsentation af bestyrelsen



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

Uddannet samlivs- og seksualrådgiver, revalideringskonsulent og nådlerke. 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 voksenvejledningsuddannelsen. Ud over bestyrelsesarbejdet i Adipositasforeningen fungerer Nina Halse Frahm som organisationssekretær for foreningen.



Næstformand Ole Kæmpe
c/o 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 time-lærer i psykologi på Vallekilde højskole og Ubberup. Beskæftiger sig ud over foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Kasserer Lise Rasmussen
Åderupvej 76
4700 Næstved
Tlf.: 55 77 78 79
liserasmussen@stofanet.dk

Medarbejder på en familieinstitution for dysfunktionelle familier. Uddannet datamatiker og merkonom grundmodul 1 i Virksomhedsøkonomi samt i ledelse og samarbejde. Officer i Frelsens Hær, med arbejdsopgaver som: undervisning, opsøgende arbejde, rådgivning, børne- og ungdomsarbejde. Drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktivere-de og personer i samfundstjeneste.



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, Nord-sjælland. Hun er uddannet ernæringsøko-nom og har taget PD i Human Ernæring. Sidder i Hjerterforeningens lokalbestyrelse i Helsingør, har derudover arbejdet for Hjerterforeningen med bl.a. udarbejdelse af opskrifter til Hjerterforeningens slankeguide. Hun holder foredrag i bl.a. Sund livsstil.



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

Uddannet psykoterapeut, bioanalytiker, læge-middelkonsulent og voksenunderviser. Har i 15 år arbejdet med livsstilssygdomme som diabetes og hjertekarsygdomme. Siden 1997 har Susanne Anthony fortrinsvis under-vist og arbejdet med klienter med overvægts-problemer med særlig fokus på livsstil-sændringer, kostomlægning, selvindsigt og motion.

Desuden har hun 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 epi-demiske udvikling af fedme i Danmark.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21, 4.
1050 København K
Tlf.: 33 93 70 50
bruno.mainborg@mail.dk

Arbejder som logopæd / talepædagog med hovedarbejdssted på Rigshospitalets øre næse og hals klinik. Arbejdet er med voks-nes stemmeproblemer, funktionelt betin-get, sygdoms betinget og psykisk betinget, så det spænder lige fra sangeren, forret-ningsmanden mv. med funktionelle fejl til den mundhuleopererede cancer patient. Er rulleskøjteinstruktør i en klub med ca. 1000 medl. og deltager i Berlin maraton på rulle-skøjter – synger i musikhøjskolens kammer-chor. Er vinterbader og med i et modelbu-reau hvor han bl.a. går catwork og deltager i forskellige reklamefilm og spillefilm som statist. Har i nogle år fungeret som guide på Helseture til Polen. Bruno Mainborg mange berøringsflader og har altid interesse sig for menneskets livs situationer og livsbetin-gelser, vil derfor gerne bidrage med erfa-ringer fra arbejde og fritid i overvægtspro-blematikken.

Samarbejdspartner



Per Brændgaard Mikkelsen
Suhr's Videncenter
Suhr's Seminarium
Pustervig 8, 1126 Kbh K
Telefon: 33 32 11 70
E-mail: pbm@suhrs.dk
Web: www.suhrs.dk

Uddannet Cand. Scient. i human ernæring samt Ernærings- og hushold-ningsøkonom. Er ansat på Suhr's Semi-narium som leder af Suhr's Videncen-ter for ernæring og sundhed. Under-viser 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.

De arbejder i kulissen



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

Speciallæge og praktiserende læge. Han har igennem mange år arbejdet intensivt med kostvejledning og grup-pevejledning af sine patienter. Har ligeledes skrevet forskellige artikler bl.a. »Er det lige fedt, hvordan vi be-handler overvægt og fedme«, samt ud-givet bogen »Kalenderkost«. Beskæf-tiger sig udover foreningsarbejdet i Adi-positasforeningen primært med plan-lægning og igangsætning af forsk-ningsprojekter.

Ulla Lauridsen,
frivillig informationsmedarbejder

Har påtaget sig at skrive nogle artikler til Nyhedsbrevet og løse andre kommu-nikationsopgaver for Adipositasfore-ningen for at få lidt praktisk erfaring. Er næsten færdig med sin uddannelse som mag.art., og håber at komme til at ar-bejde med sundhedsoplysning, viden-skabsjournalistik eller andre informati-onsopgaver. Har ikke selv haft proble-mer med overvægt, men har altid inter-esseret 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 – bekæm-pelsen af overvægt og fedme. Adiposi-tasforeningen kunne og burde blive lige så væsentlig for forskning og sund-hedsoplysning som Kræftens Bekæm-pelse, Hjerterforeningen og Diabetesfor-eningen er i dag – og få de samme offentlige tilskud til arbejdet.

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

