

Varför är det så lätt att bli tung?

Information om obesitas



Region Örebro län

Om vikt och hälsa

Att leva med en stor kropp behöver inte betyda att man får hälsoproblem eller begränsningar i livet. Men för många leder det till svåra hälsoproblem, sjukdomar och sänkt livskvalitet.

Obesitas, som också kallas fetma, är när fettvävnaden i kroppen försämrar hälsan. Hur hälsan påverkas beror på var i kroppen som fettvävnaden finns, hur mycket som finns och hur fettvävnaden fungerar. Några vanliga konsekvenser är högt blodtryck, diabetes typ 2, ledsmärta, andningsuppehåll under sömnen och psykisk ohälsa.

Obesitas är en sjukdom att hantera hela livet. Genom att hantera orsakerna till viktökningen och förändra sina levnadsvanor kan man ofta påverka sin hälsa till det bättre. Hälsa- och sjukvården kan bidra med olika sorters stöd och ibland kan operation eller läkemedel läggas till för att underlätta det egna förändringsarbetet.

Orsaker

Förenklat är orsaken till obesitas att man under en lång tid fått i sig mer energi än vad man gjort av med. Orsakerna till det är oerhört många och är alltid ett samspel mellan miljön och generna. Den moderna livsmiljön har förändrats mycket, framför allt de senaste 50 åren. Däremot har generna inte förändrats och de är inte anpassade för dagens samhälle.

Numera finns ett överflöd av välsmakande energifylld mat och dryck tillgängligt dygnet runt. Vi är allt mer stillasittande. Många andra förändrade levnadsvillkor har betydelse för uppkomsten av obesitas som till exempel dygnsrytm, sömnvanor, psykisk ohälsa och vissa läkemedel.

Okunskap, fördomar och negativa attityder

Det finns stor okunskap kring obesitas, även i hälso- och sjukvården. Det har bidragit till fördomar och negativa uppfattningar om personer med sjukdomen. Nedlåtande kommentarer och stigmatisering är vanligt och det leder till känslor av skam och skuld. Bristande förståelse och okunskap hos omgivningen gör det värre och ännu svårare att förändra sin situation. De psykiska konsekvenserna av obesitas är ofta minst lika allvarliga som de medicinska.

Utredning

Det är viktigt att tidigt upptäcka sjukdomar som har samband med obesitas. I första hand kontaktas vårdcentralen. Där görs en så kallad basutredning som innefattar ett samtal om hälsan och viktutvecklingen. Blodprover, blodtrycksmätning och vikt ingår också.

Behandling

Målet för hälso- och sjukvården är att bidra till förbättrad eller bibehållen hälsa och livskvalité. Det behöver till en början inte innebära att försöka minska vikten. Det första steget är att bromsa viktökningen.

Vid all behandling är det viktigt att ha realistiska förväntningar och öva på vardagsrutiner som behövs för att må bra långsiktigt. De viktigaste matvanorna att förändra är ofta regelbundenhet i måltider, portionsstorlekar, hur mycket grönsaker som äts och energiinnehållet i mat och dryck. Den fysiska aktiviteten är avgörande för att må bra och hålla vikten lägre. Ett första steg kan vara att minska stillasittandet.

Återkommande stöd, rådgivning och hemuppgifter är nödvändigt för att genomföra långsiktiga förändringar. Oavsett behandling så är det svårt att hålla vikten stabil och lägre under flera år.

Vilken hjälp finns att få:

- Individuellt stöd eller gruppbehandling
- Överviktsoperation (bariatrisk kirurgi)
- Läkemedel

Individuellt stöd och ibland även gruppbehandling finns på vårdcentralerna. På Överviktsenheten på Universitetssjukhuset Örebro finns gruppbehandling, ibland som en del av forskning. Behandlingen pågår oftast under 8-18 månader och bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi). Så kallad pulverdiet (LED, lågenergidiet) kan användas i början av behandlingen för att underlätta en snabb viktminskning.

Läkemedel kan vara ett passande tillägg vid behandling individuellt eller i grupp. Läkemedel förutsätter samtidigt stöd kring levnadsvanor.

Överviktsoperation ger allra störst möjligheter att hålla vikten lägre efter flera år. Den påverkar hormoner och dämpar kroppens naturliga strävan att återta fettväv.



En viktstabilitet vid 5 -10 % lägre vikt leder oftast till:

- Ökat välbefinnande och större livskvalité
- Större möjligheter att röra sig och vara aktiv i vardagen
- Förbättrad hälsa i sjukdomar och tillstånd som beror på fettväven
- Mindre risk för hälsoproblem och sjukdomar i framtiden

Mer information finns på:
www.1177.se och www.hobs.se