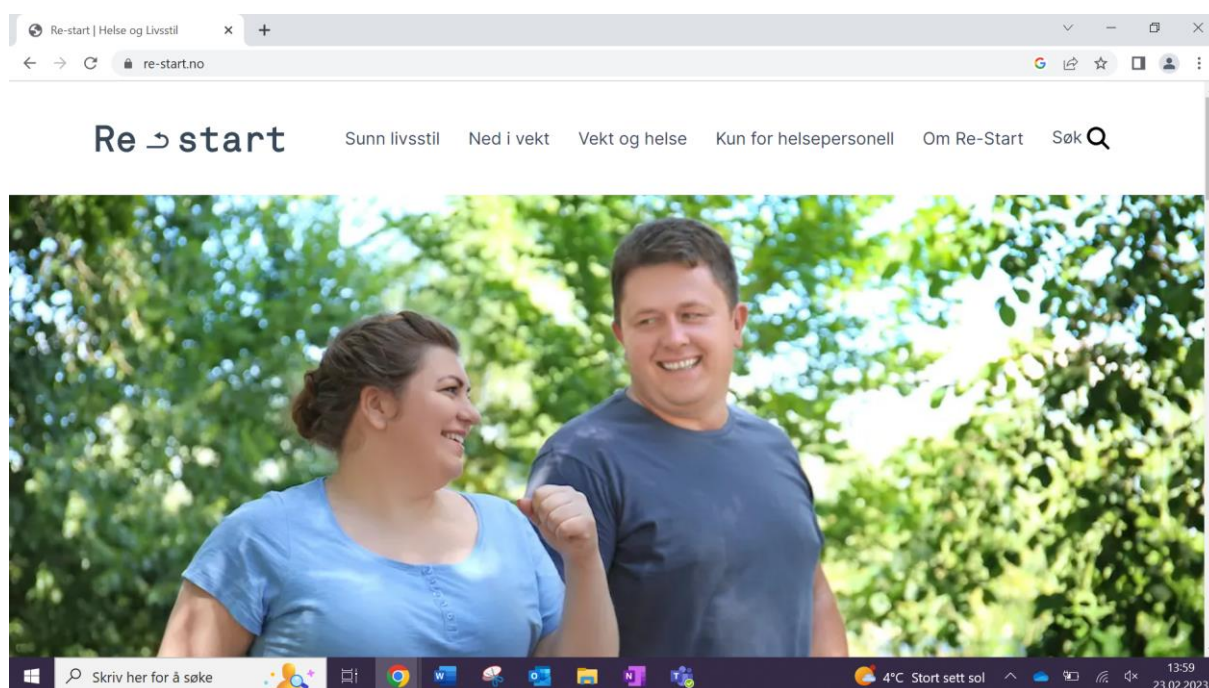


Innhold

Forside	1
Din re-start-Hjelp til vektkontroll	4
Medisiner som hjelper deg ned i vekt	21
Annet	23
Om Re-start	29
Novo	31

Forside



Re-start | Helse og Livsstil

re-start.no

Re-start gir kunnskap og verktøy for deg som vil ha hjelp til en sunn og bærekraftig livsstil og eller hjelp til å gå ned i vekt.

Ønsker du individuell veiledning ta kontakt på post@re-start.no


Sjekk din livsstil: Spiser du sunt, trener du nok og har du en frisk vekt? **Ta sjekken nå.**

trumpf

4°C Stort sett sol 14:00 23.02.2023

Re-start | Helse og Livsstil


re-start.no



Ønsker du en litt sunnere handlekurv?

Sunn livsstil

Den Nasjonale Folkehelseundersøkelsen viser at 7 av 10 ønsker hjelp til vektreduksjon og man...



Kostplaner for bedre vektkontroll

Ned i vekt


Her finner du forslag til kostplaner for et daglig beregnet kaloriinntak på henholdsvis 900 ...

trumpf

4°C Stort sett sol 14:00 23.02.2023

Re-start | Helse og Livsstil x +


re-start.no



Din Re-start-Hjelp til vektkontroll

Ned i vekt

Her finner du veiledning som kan bidra til bedre samtaler mellom helsepersonell og pasient.



SunnereBarn for foreldre


Sunn livsstil

Sunnere barn har som mål å gi råd som er basert på kunnskap, forskning og fakta. Vi vet det ...

4°C Stort sett sol 14:01 23.02.2023

Re-start | Helse og Livsstil x +


re-start.no



Slik får du kontroll over søtsuget når du skal ned i vekt

Ned i vekt

Det er mulig å ta kontroll over søtsuget. Mange opplever at de «mister kontrollen» og at «su...

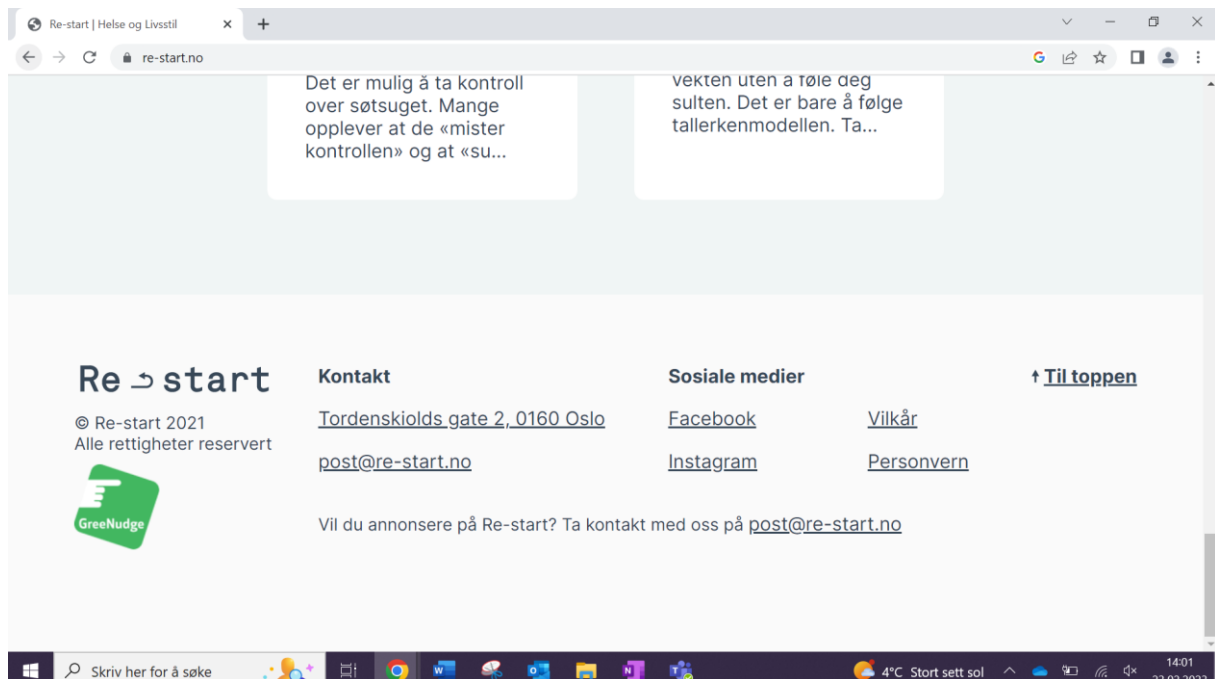


Tallerkenmodellen – et magisk hjelpemiddel

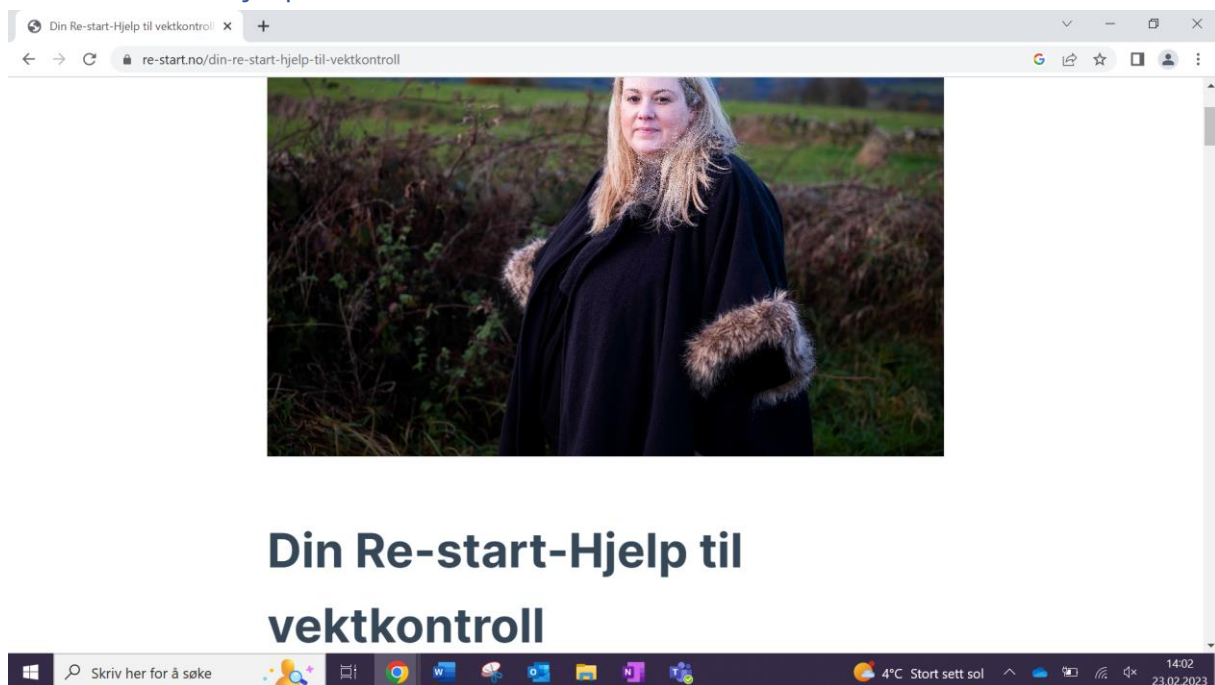
Ned i vekt

Ja, du kan holde på vekten uten å føle deg sulten. Det er bare å følge tallerkenmodellen. Ta...

4°C Stort sett sol 14:01 23.02.2023



Din re-start-Hjelp til vektkontroll



Din Re-start-Hjelp til vektkontroll

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

En veiledning som kan bidra til bedre samtaler mellom helsepersonell og personer med overvekt og fedme.

Innholdsfortegnelse ▼

Innholdsfortegnelse

1. [Visste du at...](#)
2. [Fakta om fedme](#)
3. [Vekt og risiko for sykdom](#)
4. [Synes du det er vanskelig å snakke om vekt?](#)
5. [Ditt forhold til egen vekt](#)
6. [Helsestatus](#)
- En sunnere vekt er mulig for alle
7. [Bli kjent med egen livsstil](#)
8. [Kostregistrering](#)
9. [Hva er ditt mål for vektreduksjon?](#)
10. [Moderne forståelse av overvekt og fedme](#)
11. [Overvekt kan forebygges og fedme kan behandles](#)
12. [Behandling](#)
13. [Kartlegging av vektendring over tid](#)
14. [Regulering av appetitt](#)
15. [Hjelp til varig vektreduksjon](#)

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Visste du at...


Du er ikke alene

Fedme rammer 650 millioner voksne over hele verden – som er omtrent 13 % av verdens befolkning totalt.²

23 % av Norges voksne befolkning har fedme. Det utgjør ca 1 million nordmenn.³

I Norge har 7 av 10 voksne menn og 6 av 10 voksne kvinner overvekt eller fedme.³

Årsakene til overvekt og fedme er mer kompliserte enn mange er klar over.^{1,4}



Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Årsakene til overvekt og fedme er mer kompliserte enn mange er klar over.^{1,4}



- Enkelte medisiner
- Mat med høyt innhold av kalorier
- Mer stillesittende livsstil
- Stress
- Fedmedisponerende miljø
- Arvelig disposisjon
- Psykisk helse (f.eks depresjon eller angst)
- Lite og dårlig søvn

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Lite og dårlig søvn

Fedmedisjonerende miljø

Psykisk helse (f.eks depresjon eller angst)

Arvelig disposisjon

Retten til behandling^{1,5}
Ønsker du hjelp til behandling og oppfølging? Snakk om vekt med fastlegen din.

[Les mindre...](#)

Fakta om fedme

Skriv her for å søke

4°C Stort sett sol 14:05 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Fakta om fedme

Overvekt og fedme er tilstander med for høy mengde fettvev i kroppen og skyldes blant annet en ubalanse mellom mengden energi man inntar og energi man forbraker.

BMI, vekt og midjemål er de vanligste målene på overvekt og fedme.⁴

[Les mer...](#)

Vekt og risiko for sykdom

Overvekt og fedme er assosiert med økt risiko for sykdom og død.
Overvekt er også relatert til psykisk helse

4°C Stort sett sol 14:05 23.02.2023

BMI, vekt og midjemål er de vanligste målene på overvekt og fedme.⁴
BMI kalkulator¹

		BMI (kg)															
		54 kg	59 kg	63 kg	68 kg	73 kg	77 kg	82 kg	86 kg	91 kg	95 kg	100 kg	104 kg	109 kg	113 kg	119 kg	124 kg
1,46 m	25	28	30	32	34	36	38	40	45	45	47	49	51	53	56	58	
1,47 m	25	27	29	31	34	36	38	40	43	44	46	48	50	52	55	57	
1,49 m	24	27	28	31	33	35	37	39	42	43	45	47	49	51	54	56	
1,50 m	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55	
1,52 m	23	26	27	29	32	33	35	37	39	41	43	45	47	49	52	54	
1,55 m	22	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	50	52	
1,57 m	22	24	26	28	30	31	33	35	37	39	41	42	44	46	48	50	
1,60 m	21	23	25	27	29	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	
1,63 m	20	22	24	26	27	29	31	32	34	36	38	39	41	43	45	47	
1,65 m	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	44	46	
1,67 m	19	21	23	24	26	28	29	31	32	34	36	37	39	41	43	44	
1,70 m	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	43	
1,73 m	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	
1,75 m	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	
1,78 m	17	19	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	38	39	
1,80 m	17	18	19	21	23	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	
1,83 m	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	36	37	
1,85 m	16	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	32	33	34	36	

Normal BMI 18-24,9
Overvekt BMI 25-29,9
Fedme grad 1 BMI 30-34,9
Fedme grad 2 BMI 35-39,9
Fedme grad 3 BMI ≥40

1,80 m	17	18	19	21	23	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38
1,83 m	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	36	37
1,85 m	16	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	32	33	34	36

Normal BMI 18-24,9
Overvekt BMI 25-29,9
Fedme grad 1 BMI 30-34,9
Fedme grad 2 BMI 35-39,9
Fedme grad 3 BMI ≥40

Slik regner du ut din eksakte BMI (kg/m²):

Du kan regne ut din egen BMI ved å fylle ut feltene nedenfor. Høyde må oppgis i cm.

$$\frac{\text{vekt i kg}}{\text{høyde x høyde}} = \text{BMI} \quad \text{Eks: } \frac{91 \text{ kg}}{1,78 \text{ m} \times 1,78 \text{ m}} = 29 \text{ (BMI)}$$

[Les mindre...](#)

[Les mindre...](#)

Vekt og risiko for sykdom

Overvekt og fedme er assosiert med økt risiko for sykdom og død. Overvekt er også relatert til psykisk helse. Her er en oversikt over risiko for sykdom ved forhøyet BMI (BMI >25), sammenlignet med personer med normal BMI (18-24,9).

[Les mer...](#)

Synes du det er vanskelig å snakke

Vekt og risiko for sykdom

Overvekt og fedme er assosiert med økt risiko for sykdom og død. Overvekt er også relatert til psykisk helse. Her er en oversikt over risiko for sykdom ved forhøyet BMI (BMI >25), sammenlignet med personer med normal BMI (18-24,9).

	Diabetes	Diabetes	Hjerte- karsykdom
BMI 25-29,9	2,4 ganger økt risiko for menn ⁶	3,9 ganger økt risiko for kvinner ⁶	1,2 ganger økt risiko ⁸ (20% økt risiko)
BMI 30-34,9	6,7 ganger økt risiko for menn ⁶	12,4 ganger økt risiko for kvinner ⁶	1,6 ganger økt risiko ⁸ (60% økt risiko)
BMI 35-39,9		93 ganger økt risiko for kvinner ⁷	2,7 ganger økt risiko ⁹
BMI ≥40	Risikoen øker ytterligere med økende vekt/BMI. I tillegg er det økt risiko for andre vektrelaterte lidelser som høyt blodtrykk, søvnapné, slitasjegikt i hofter og knær og nedsatt livskvalitet.		

Fra studier er det estimert kortere forventet levetid med økende BMI fra 0-8.4 år.^{9,10}

Midjemål er et godt mål på sykdomsrisiko ved overvekt og fedme

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Midjemål er et godt mål på sykdomsrisiko ved overvekt og fedme

Fett som samles rundt de indre organene, såkalt bukfedme, er mer helse - skadelig enn såkalt underhudsfett. Derfor brukes også livviddemål til å vurdere om man har økt risiko for vektrelatererte sykdommer.

Klassifisering	Livvidde, cm	Sykdomsrisiko
Livvidde menn	≥94 cm	Økt risiko for sykdom
Livvidde menn	≥102 cm	Betydelig økt risiko for sykdom
Livvidde kvinner	≥80 cm	Økt risiko for sykdom
Livvidde kvinner	≥88 cm	Betydelig økt risiko for sykdom

“En vektreduksjon på 5-10 % av kroppsvekt har positive helseeffekter ved fedme”¹

[Les mindre...](#)

4°C Stort sett sol 14:07 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Synes du det er vanskelig å snakke om vekt?

Det er mange som synes det er vanskelig å starte en samtale om vekt med fastlegen. Flere studier viser at pasienter ønsker at legen tar opp temaet vekt i samtalen,^{11,12} men både legen og du kan gjerne ta opp vekt som tema. Her viser vi noen eksempler på hvordan en slik samtale kan starte.

[Les mer...](#)

Ditt forhold til egen vekt

4°C Stort sett sol 14:07 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Pasient

Jeg ønsker å gå ned i vekt, kan du hjelpe meg med det?

Jeg vet at jeg burde gå ned i vekt, og har forsøkt mange ganger, men aldri fått det til. Kan du hjelpe meg?

Jeg vil bli slankere, men aner ikke hvordan?

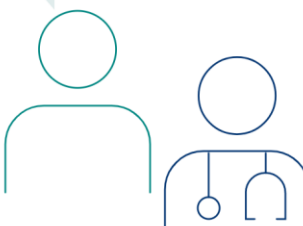
Lege

Er du noen gang bekymret for din vektutvikling?
Kan du tenke deg å snakke om vekt i dag eller neste gang vi møtes?

Hvilket forhold har du til egen vekt?
Høy vekt henger sammen med risiko for sykdom, er det greit at vi snakker om dette i dag?

For mange er overvekt relatert til vonde følelser og skam, ofte hjelper det å ha noen å prate med. Har du lyst til at vi skal snakke sammen om det?
Sammen kan vi finne løsninger som gjør dette lettere.

Det er aldri for sent å gå ned i vekt og dermed få bedre helse. Visste du at en vektreduksjon på 5-10 % av kroppsvekt har positive helseeffekter? Har du lyst til...



Windows taskbar: Skriv her for å søke, 4°C Stort sett sol, 14:08 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

[Les mer...](#)

Ditt forhold til egen vekt

Første trinnet for å lykkes med vektreduksjon er bevisstgjøring av egne levevaner og din vekthistorie.

I grafen under kan du tegne din egen vekthistorie. Noter gjerne hendelser i ditt liv som har bidratt til denne utviklingen. Dette vil kunne gjøre det lettere for helsepersonell å forstå deg og din situasjon.

[Les mer...](#)

Helsestatus

En sunnere vekt er mulig for alle

Windows taskbar: Skriv her for å søke, 4°C Stort sett sol, 14:08 23.02.2023



Din Re-start-Hjelp til vektkontroll

Vekt

Tid

Å tenke gjennom egen livsstil og årsaker til fedme kan for mange være krevende og vanskelig. Husk at dette også er ting du kan snakke med fastlegen din om.

Bevisstgjøringsoppgaver

[Les mindre...](#)

4°C Stort sett sol 14:09 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Helsestatus

– En sunnere vekt er mulig for alle

Kartlegging av din helsestatus er viktig for å kunne hjelpe deg på best mulig måte. En vektreduksjon på 5-10 % av kroppsvekt har flere positive effekter.¹

Sammen med legen kan man diskutere:



Sykehistorie



Vekthistorie
(med evt slankekur)



Risikofaktorer

 **Klinisk undersøkelse**

Vekt er et sårt tema for mange. Gode samtaler om vekt kan være en utfordring, men det finnes gode råd.

4°C Stort sett sol 14:10 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Bli kjent med egen livsstil

For de fleste av oss er vår livsstil, altså hva vi spiser, hvor mye vi trener og sover, ikke nødvendigvis bevisst atferd.

Ofta tror vi at vi spiser både mindre og sunnere enn vi faktisk gjør. Innsikt og økt bevissthet rundt egne levevaner er viktig for deg som ønsker å gå ned i vekt og få en sunnere livsstil.

Her får du en oppfordring til å tenke gjennom egne levevaner. Finnes det mindre endringer i hverdagen som du kan klare å leve med over tid?

 **Bevisstgjøring**
Bli kjent med egen livsstil. Hva er dine største utfordringer når det gjelder:

[Les mindre...](#)

4°C Stort sett sol 14:10 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Kostregistrering ▲

Velg deg ut noen typiske hverdager og skriv opp hva du spiser, hvor mye og eventuelt hva du gjorde og følte når du spiste. På samme måte kan du føre opp bevegelse og aktivitet i hverdagen og dine sovevaner.

Ta kontakt med fastlegen dersom du ønsker mer informasjon og hjelp til endring av livsstil og eventuelt vektreduksjon. Registrering av kost- og levevaner vil være nyttig og nødvendig informasjon for at fastlege eller annet helsepersonell skal kunne tilby god og effektiv oppfølging.

Vennligst fyll ut skjemaet så godt du kan og ta det med til timen du har hos legen eller annet helsepersonell som skal følge deg opp.

 **Hva er en typisk dag eller uke for deg når det gjelder måltider?**

[Les mindre...](#)

Skriv her for å søke

4°C Stort sett sol 14:10 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

[Les mindre...](#)

Hva er ditt mål for vektreduksjon?

Konkrete mål er lettere å oppnå. **Fokuser på kosthold.** Bruk dette SMART-verktøyet for å lage egne mål for å endre spisevaner.

 **SMART-verktøyet**

Moderne forståelse av overvekt og fedme ▼

Nyere forskning viser at årsakene til overvekt og fedme er mange og sammensatte, og at langvarig oppfølging og behandling ofte er nødvendig.

Fysiologiske, psykologiske, genetiske, miljømessige og sosioøkonomiske forhold

Skriv her for å søke

4°C Stort sett sol 14:11 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Moderne forståelse av overvekt og fedme ▲

Nyere forskning viser at årsakene til overvekt og fedme er mange og sammensatte, og at langvarig oppfølging og behandling ofte er nødvendig.

Fysiologiske, psykologiske, genetiske, miljømessige og sosioøkonomiske forhold er alle faktorer som påvirker graden av overvekt og fedme.⁴

NY FORSTÅELSE

Risikoen for overvekt og fedme påvirkes av mange faktorer¹

FEDMEDISPONERENDE MILJØ

- Enkelte medisiner
- PSYKOLOGI
- Mat med høyt innhold av kalorier

4°C Stort sett sol 14:11 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

FEDMEDISPONERENDE MILJØ

- Enkelte medisiner
- PSYKOLOGI
- Mat med høyt innhold av kalorier

Enkelte sykdommer

Lite og dårlig søvn

Mer stillesittende livsstil

Psyisk helse (f.eks depresjon og angst)

FYSIOLOGI

Stress

ARVELIG DISPOSISJON

14:12 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Overvekt kan forebygges og fedme kan behandles

Ny innsikt i kroppens mekanismer for å regulere vekten har ført til at helsepersonell ser på fedme som en kronisk, men kontrollerbar sykdom.

For å få til en god oppfølging og behandling av fedme er det viktig å lytte til tidligere erfaringer hver enkeltperson har, samt mulige bakenforliggende årsaker til overvekt og fedme.

Målene for vektreduksjon kan være mange

Mål for vektreduksjon	Andre mål
<ul style="list-style-type: none">• 5-10 % vektreduksjon har positive helseeffekter• Enkelte personer kan ha ytteligere effekt ved vektreduksjon på 10-30% av kroppsvekt	<ul style="list-style-type: none">• Forhindre vektøkning• Opprettholde oppnådd vektreduksjon• Forbedret kroppsfunksjon og økt mobilitet

4°C Stort sett sol 14:12 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Målene for vektreduksjon kan være mange

Mål for vektreduksjon	Andre mål
<ul style="list-style-type: none">• 5-10 % vektreduksjon har positive helseeffekter• Enkelte personer kan ha ytteligere effekt ved vektreduksjon på 10-30% av kroppsvekt	<ul style="list-style-type: none">• Forhindre vektøkning• Opprettholde oppnådd vektreduksjon• Forbedret kroppsfunksjon og økt mobilitet• Forbedret kroppssammen- setning (for eksempel mindre skadelig fett rundt indre organer, såkalt bukfedme)• Færre medisiner• Få mer overskudd

Prinsipper for vektkontroll

14:13 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Prinsipper for vektkontroll



Få mer kunnskap om og være bevisst på kalorimengden i det du spiser og drikker



Fokus på sunne livsstilsendringer som kan opprettholdes over tid



Aksepter vektsvingninger og tilbakefall som en normal del av reisen din mot vektkontroll



Forbedre kondisjonen, øke styrken og balansen

Les mindre...

4°C Stort sett sol 14:13 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Behandling

Ta kontakt med fastlege dersom du ønsker mer informasjon og hjelp til oppfølging og behandling for livsstilsendring og eventuelt vektreduksjon.



Livsstilsendring
Hjelp til å etablere sunnere og varige kostholdsvaner og økt fysisk aktivitet i hverdagen.



Motivasjonsopphold på rehabiliteringsinstitusjon
Livsstilsendring sammen med andre kan for mange være nyttig for å komme i gang med endringen. Dette kan også bidra til å opprettholde motivasjonen og endring av vaner over tid.



Medikamentell behandling
Det har de siste årene kommet medikamenter som kan bidra til vekt nedgang, samt hjelpe til med å opprettholde vekt reduksjonen. Medikamentell behandling må startes opp i samråd med lege og alltid kombineres med aktiv livsstilsendring (med kosthold og aktivitet) for optimal effekt.



Kirurgisk behandling av sykkelig overvekt
Fedmereduserende kirurgi er et tilbud i Norge til utvalgte personer med sykkelig overvekt (altså BMI >40 eller BMI 35-40 med følgetilstander).

Les mindre...

4°C Stort sett sol 14:13 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Kartlegging av vektendring over tid

Her kan du loggføre endringer av kroppsvekt over tid.

For mange vil en stabilisering av dagens vekt være en god start.

Hva er vekten min i dag?

Hva er ønsket vekt?

Vekt (kg)

175-180																				
170-175																				
165-170																				
160-165																				
155-160																				
150-155																				
145-150																				
140-145																				
135-140																				
130-135																				

4°C Stort sett sol 14:13 23.02.2023

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

Regulering av appetitt

Hvordan appetittreguleringen vil påvirkes etter livsstilsendring og vektnedgang er fortsatt ikke helt klarlagt.

Noen studier antyder imidlertid at vekttap kan normalisere utskillelsen av hormonene som regulerer appetitten.

Dette betyr at ubalansen i appetittreguleringen man ser hos personer med fedme kan være en konsekvens av den høye vekten, og altså ikke selve årsaken.

Redusert metthetsfølelse vil sannsynligvis føre til at man spiser mer, og dermed øker også risikoen for å utvikle fedme.^{14,15}

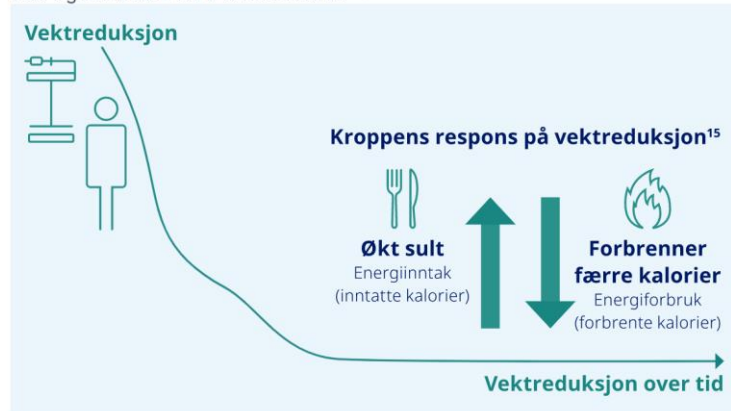
Vektreduksjon

Kroppens respons på vektreduksjon¹⁵

Økt sult ↑ Forbrøner

4°C Stort sett sol 14:14 23.02.2023

øker også risikoen for å utvikle fedme.^{14,15}



Forskere tror denne responsen historisk sett har spilt en meget viktig rolle for overlevelse og reproduksjon.

[Les mindre...](#)

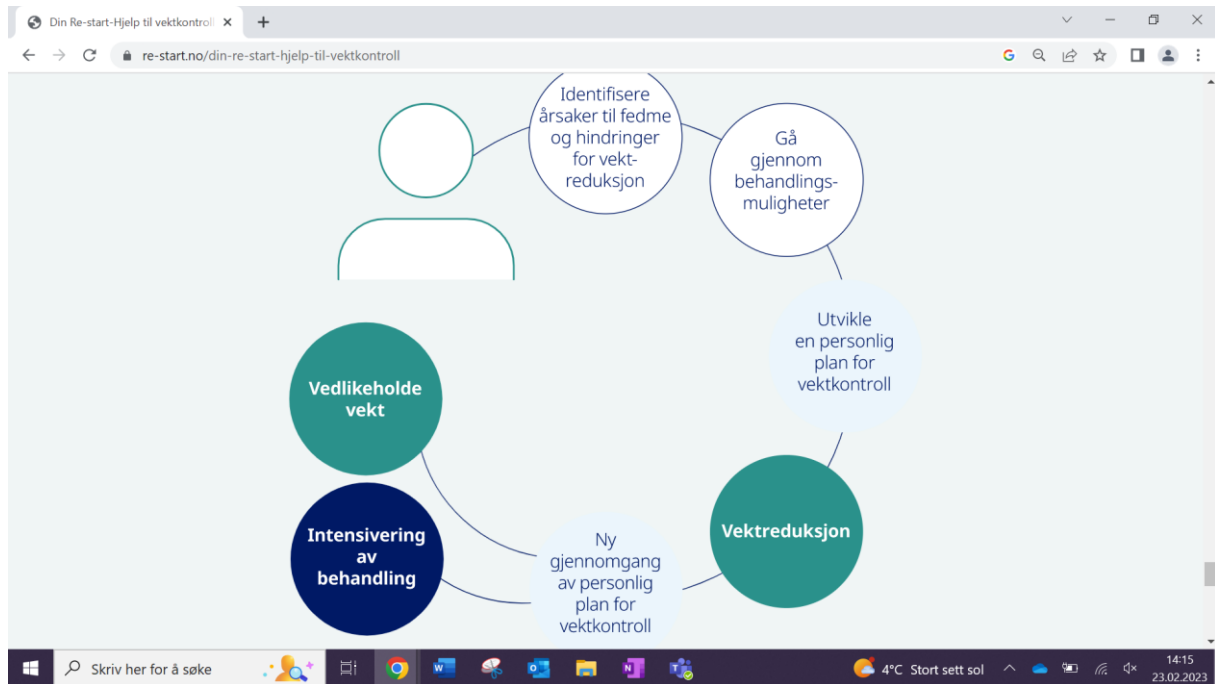
Hjelp til varig vektreduksjon

Vektreduksjon er et langvarig prosjekt, og en reise som krever kontinuerlig innsats og motivasjon. Du trenger ikke ta denne reisen helt alene.

Helsepersonell kan hjelpe deg til å finne riktig behandlingsalternativ og hjelpe deg med motivasjon underveis.

Snakk med legen om vekt.





Referanser

1. Helseidrektoratet. Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten. IS-1735. 2010. Tilgjengelig på: <https://www.helseidrektoratet.no/retningslinjer/overvekt-og-fedme-hos-voksne> (Lest 23.02.2022)
2. World health Organization. Obesity and Overweight. Tilgjengelig på: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Lest 23.02.2022)
3. Folkehelseinstituttet. Indikatorene for ikke-smittsomme sykdommer knyttet til den nasjonale og globale NCD-strategien. Tilgjengelig på: <https://www.fhi.no/nettpub/ncd> (Lest 23.02.2022)
4. Wright, S.M., Aronne, L.J. Causes of obesity. *Abdom Radiol* 37, 730-732 (2012).
5. Helsenorge. Sykelig overvekt. Samvalg. Tilgjengelig på: <https://tjenester.helsenorge.no/samvalg/sykelig-overvekt> (Lest 23.02.2022)
6. Guh DP, Zhang W, Basback N et al. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2009 Mar 25; 9:88
7. Colditz GA, Willett WC, Rotnitzky A, Manson JE. Weight gain as a risk factor for clinical diabetes mellitus in women. *Ann Intern Med*. 1995 Apr 1;122(7):481-6
8. Yu E, Ley SH, Manson JE et al. Weight History and All-Cause and Cause-Specific Mortality in Three Prospective Cohort Studies. *Ann Intern Med*. 2017 May 2;166(9):613-620
9. Grover SA, Kaouache M, Rempel P et al. Years of life lost and healthy life-years lost from

Din Re-start-Hjelp til vektkontroll x +

re-start.no/din-re-start-hjelp-til-vektkontroll

620

9. Grover SA, Kaouache M, Rempel P et. al. Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015 Feb;3(2):114-22
10. Ryan DH, Yockey SR. Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. *Curr Obes Rep.* 2017 Jun;6 (2): 187-194
11. Caterson ID, Alfadda AA, Auerbacj P et. al. Gaps to bridge: Misalignment between perception, reality and actions in obesity. *Diabetes Obes Metab.* 2019; 21(8): 1914-1924
12. Hughes CA, Ahern AL, Kasetty H, McGowan BM, Parretti HM, Vincent A, et al. Changing the narrative around obesity in the UK: a survey of people with obesity and healthcare professionals from the ACTION-IO study. *BMJ Open.* 2021;11(6):e045616
13. Helsenorge. Behandling av overvekt med legemidler og operasjon. Tilgjengelig på: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/overvekt/behandling-av-overvekt> (Lest 23.02.2022)
14. Iepsen EW, Lundgren J, Holst JJ et al. Successful weight loss maintenance includes long-term increased meal responses of GLP-1 and PYY3-36. *Eur J Endocrinol.* 2016 Jun; 174(6): 775-784
15. Lyngstad A, Nymo S, Coutinho SR et al. Investigating the effect of sex and ketosis on weight-loss-induced changes in appetite. *Am J Clin Nutr.* 2019 Jun; 109(6): 1511-1518

Skriv her for å søke


4°C Stort sett sol 14:15 23.02.2023

Medisiner som hjelper deg ned i vekt

Medisiner som hjelper deg ned i x +

re-start.no/post/medisiner-som-hjelper-deg-ned-i-vekt

Re → start Sunn livsstil Ned i vekt Vekt og helse Kun for helsepersonell Om Re-Start Søk



Medisiner som hjelper deg ned i vekt

Skriv her for å søke

4°C Stort sett sol 14:19 23.02.2023

Medisiner som hjelper deg ned i vekt

Ned i vekt

Å gå ned i vekt er for mange utfordrende. Nye medisiner kan bidra til å gjøre det litt lettere å oppnå vekttap. Livsstilsendringer med sunnere kosthold og mer fysisk aktivitet er nødvendig uansett hvilken metode man velger for å gå ned i vekt. For mange kan medisiner som bidrar til vektreduksjon og vektstabilisering derfor være en effektiv og viktig del av løsningen.

Kan medisiner bidra til vektreduksjon?

Medisiner kan skrives ut på resept som tillegg til livsstils behandling hos voksne pasienter med fedme (BMI ≥ 30 kg/ m²) eller overvekt (BMI 27,0–29,9 kg/ m²) hvis man har minst én vektrelatert følgetilstand eller risikofaktor som for eksempel diabetes type 2, høyt kolesterol eller høyt blodtrykk.

For bruk til voksne over 18 år finnes det tre ulike medikamenter på markedet som påvirker appetitten ved å dempe sultfølelsen og øke følelsen av metthet. I Norge kan legen skrive resept på Saxenda, Mysimba eller Wegovy som alle bidrar til vektreduksjon. Medikamentene kan enten tas som depottabletter eller settes som daglige injeksjoner. Helsepersonell gir deg instruksjoner på hvordan dette gjøres, og injeksjonene kan deretter settes selv uten hjelp fra helsepersonell.

Bruk av medikamenter for behandling av fedme gir omtrent 5 % større vektreduksjon enn

livsstilbehandling alene. Dette er et gjennomsnitt og for mange vil det være individuelle forskjeller i hvor stort vekttapet vil være. Likevel vil det for mange oppleves noe lettere å gå ned i vekt og holde vekten nede over tid ved å bruke medisiner sammen med endring i kosthold.

Noen medikamenter kan også brukes av ungdom fra og med 12 år med fedme, BMI tilsvarende 30 kg/ m², og med vekt over 60 kg. Resept må skrives ut av lege.

Hvilken medisin du eventuelt kan bruke, vil blant annet være avhengig av om du har andre sykdommer. Det er derfor viktig at du og legen sammen kommer frem til hva som er trygt for deg å bruke.

Hva er vanlige bivirkninger av medisinerne?

Medikamentene som brukes i behandling kan gi bivirkninger som kvalme, forstoppelse, oppkast og hodepine. Snakk med legen din hvis du har spørsmål knyttet til eventuelle bivirkninger. Mange tolerer også bruk av medisiner mot fedme godt.

Hvor lenge bruker man medisin mot fedme?

Fedme er en kronisk sykdom som i de fleste tilfellene krever livslang oppfølging og behandling. Livslang behandling med vektstabiliserende medisiner kan for noen være nødvendig. Dette er en avgjørelse som tas i dialog med din lege.

Hva koster medisin mot fedme?

Medikamentene på markedet er dyre medisiner og mange pasienter har ikke råd til å betale

Medisiner som hjelper deg ned i vekt

Hva koster medisin mot fedme?

Medikamentene på markedet er dyre medisiner og mange pasienter har ikke råd til å betale selv. Alle leger kan imidlertid søke Helfo om individuell stønad for personer med BMI ≥ 40 kg/m² eller ≥ 35 kg/m² og minst én vektrelatert tilleggssykdom eller en tilleggsslidelse som gir økt risiko for alvorlig sykdom knyttet til fedme.

BMI ved oppstart av behandling legges til grunn for søknaden, og legen må sende ny søknad etter 1 år.

Ønsker du mer veiledning om hvordan du kan gå ned i vekt, sjekk ut vår guide for deg som ønsker hjelp til vektreduksjon [her](#).

Ta kontakt med oss i Re-start: samira@greenudge.no.

Merk din henvendelse Re-start og «ned i vekt»

Referanser

- Hjelmesæth J, Lund RS, Sagen J, Valderhaug T. Vektreduserende medisiner – for hvem og hvor lenge? Tidsskr Nor Lægeforen, 2022; 6: 511.


Skriv her for å søke

4°C Mest skyet 14:21 23.02.2023

Ned i vekt: Re-start | Helse og Liv

Re-start

Sunn livsstil Ned i vekt Vekt og helse Kun for helsepersonell Om Re-Start Søk



Ned i vekt

Re-start gir kunnskap og verktøy for deg som vil ha hjelp til å gå ned i vekt.

Dersom du ønsker individuell veiledning ta kontakt på post@re-start.no.

Skriv her for å søke

4°C Stort sett sol 14:17 23.02.2023

Annet

Kostplaner for bedre vektkontroll

[Ned i vekt](#)

Her finner du forslag til kostplaner for et daglig beregnet kaloriinntak på henholdsvis 900 kcal, 1200 kcal, 1500 kcal og 1800 kcal.

Dette er forslag til kostplaner beregnet for personer med fedme som ønsker å gå ned i vekt eller opprettholde et vekttap. Ta kontakt med fastlegen din for råd og veiledning til å oppnå en sunnere livsstil. Fastlege, eller annet helsepersonell, kan veilede deg til å finne hvilken kostplan som passer best for deg.

NO22CO00092

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk



Har du overvekt eller fedme?

[Ned i vekt](#)

Det finnes ulike muligheter for oppfølging og behandling av overvekt og fedme hos voksne, og hvilke muligheter som finnes vil være avhengig av hvilken BMI man har. Her kan du lese mer om hva definisjonen på overvekt og fedme er og hvilke muligheter som finnes for oppfølging og behandling ved overvekt og fedme hos voksne.

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

Behandling og oppfølging

Det finnes flere behandlingstilbud som kan bidra til vektreduksjon og dermed bedre helse. I første omgang kan du ta kontakt med fastlegen som vurderer helsetilstanden din og eventuelt kan henvise videre til behandling i kommunen (primærhelsetjenesten) eller overvektspoliklinikk på sykehuset (spesialisthelsetjenesten) ved behov (1). Ønsker du mer informasjon og veiledning kan du ta kontakt med fastlegen din.

Hva som er anbefalt oppfølging og behandling avhenger av hvilken BMI man har

Man vet at overvekt og fedme gir økt risiko for å utvikle sykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdom, noen former for kreft, muskel- og skjelettplager og psykiske helseplager. Jo høyere BMI man har, jo større er risikoen for å utvikle sykdom forbundet med overvekt og fedme. Det kan du lese mer om i artikkelen [her](#). En vektreduksjon på 5 - 10 % av opprinnelig vekt kan være nok til å redusere risikoen for sykdom og gi stor helsegevinst (2-16). Det kan du lese mer om i artikkelen [her](#).

Anbefalt oppfølging og behandling (2):

BMI 25 – 29,9:

- Hvis du har BMI mellom 25 – 29,9 og en sykdom som er knyttet til overvekt er det anbefalt vektreduksjon på 5-10%.
- Ved BMI mellom 25 – 29,9 uten sykdom som er knyttet til overvekt er det anbefalt å holde vekten stabil.
- Dersom du ønsker hjelp til å gå ned i vekt og oppnå en sunnere livsstil kan du ta kontakt med fastlegen din for mer informasjon og hjelp.
- I noen kommuner kan man blant annet få tilbud om oppfølging på frisklivssentral eller hos

Ulike behandlingsmuligheter

Livsstilsendring

Det tilbys hjelp til livsstilsendring i både primær- og spesialisthelsetjenesten. Fokuset vil da være på å prøve å etablere sunnere og varige kostholdsvaner, og samtidig øke den fysiske aktiviteten i hverdagen (2).

Hovedfokuset for kostholdsendringer vil være knyttet til kjente utfordringer som gir overskudd av kalorier over tid (2):

Regelmessig måltidsrytme. Uregelmessig måltidsrytme er vanlig, og dette er mer vanlig blant personer med fedme. Regelmessig måltidsrytme vil for mange gjøre det lettere å ha kontroll over eget matinntak.

Porsjonskontroll. Store porsjoner gir over tid kalorioverskudd og overvekt. Å lære seg hva som er en passe porsjon vil for mange være nok til å oppnå vektreduksjon. Regelmessig måltidsrytme vil også gjøre det lettere for mange å spise mindre porsjoner til måltidene.

Redusere inntak av søte og kaloriske drikker som for eksempel juice, brus og saft.

Sunnere hverdagsmat tilgjengelig. Sunn og kalorifattig hverdagsmat består av frukt, grønnsaker, bønner og linser, grove kornprodukter, fisk og sjømat og magert hvitt kjøtt. Det er lettere å velge sunt hvis det er dette du har tilgjengelig i hverdagen; hjemme, i matpakken eller på jobben.

Bevisstgjøring rundt eget spisemønster og eventuelt følelsesstyrt spising. Ofte kan det være flere og sammensatte grunner til at man spiser. For noen kan det være følelsesstyrt spising som for eksempel trøstespising.

Motivasjonsopphold på rehabiliteringsinstitusjon

Livsstilsendring sammen med andre, for eksempel på en institusjon, kan for mange være nyttig for å komme i gang med endringen. Dette kan også bidra til å opprettholde motivasjonen og endring av vaner over tid. Det vil være lege som henviser til opphold på et rehabiliteringssenter (2).

Medikamentell behandling

Dersom man ikke ikke lykkes med å gå ned i vekt ved hjelp av livsstilsendringer alene, kan legen vurdere behandling med medisiner. Dette vil da kombineres med aktiv livsstilsendring (2,17).

Kirurgisk behandling ved sykkelig overvekt

Ved sykkelig overvekt (BMI på 35 eller mer og sykdom relatert til vekten, eller BMI på 40 eller mer) vil kirurgisk behandling kunne hjelpe deg til å spise mindre og gå ned i vekt. Operasjonen gjøres kun når annen behandling ikke har ført frem. Livsstilsendring vil være nødvendig også etter overvektskirurgi for at man skal klare å opprettholde vektetapet (2,17).

Fedme er en kronisk sykdom som krever oppfølging over lengre tid

Fedme er en kronisk sykdom som krever oppfølging over lengre tid. Det vil for mange derfor

Psykisk helse og vekt

[Vekt og helse](#)

Nyere forskning viser at overvekt og fedme, i tillegg til å påvirke fysisk helse, også kan føre til nedsatt livskvalitet og påvirkning av den psykiske helsen. Dette er spesielt vist ved fedme og alvorlig fedme, som betyr at man har en BMI (kroppsmasseindeks) på 30 eller mer. I denne artikkelen kan du lese mer om sammenhengen mellom fedme og psykisk helse.

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

Livskvalitet og psykisk helse hos personer med fedme

Det er godt kjent at fedme øker risikoen for å utvikle sykdommer som diabetes type 2, enkelte former for kreft og hjerte- og karsykdom. Mindre oppmerksomhet er imidlertid gitt til sammenhengen mellom fedme, livskvalitet og psykiske helse.

Fedme påvirker helserelatert livskvalitet

Psykisk helse og vekt: Re-start | x +

re-start.no/post/psykisk-helse-og-vekt

normer for kret og fjerte og kar sykdom. Minne oppmerksomhet er imidlertid gitt til sammenhengen mellom fedme, livskvalitet og psykiske helse.

Fedme påvirker helse relatert livskvalitet

Begrepet «livskvalitet» er vanskelig å definere, ettersom det vil variere fra person til person hva som er viktig i livet. Begrepet «helse relatert livskvalitet» handler i stor grad om hvordan kroppen fungerer og opplevelsen av trivsel i egen hverdag. Forskning på sammenhengen mellom alvorlig fedme og helse relatert livskvalitet har vist at fedme påvirker livskvaliteten på de fleste områdene i livet. Overvekt og fedme er dessuten ofte knyttet til skam og stigmatisering, noe som med stor sannsynlighet vil påvirke hverdagen og opplevelsen av livskvalitet. Selv om man ikke har en psykisk lidelse, som for eksempel en depresjon eller en spiseforstyrrelse, kan man likevel oppleve redusert livskvalitet dersom man kjenner seg plaget av at man er overvektig eller har fedme (1-5).

Hva kjennetegner god psykisk helse?

Dersom man har *psykiske plager* kan dette oppleves som belastende i hverdagen, men ikke så mye at man hemmes i å utføre daglige gjøremål. En *psykisk lidelse* derimot, regnes som en sykdomstilstand som påvirker livskvaliteten betydelig, reduserer evnen til å mestre hverdagen og som ofte bidrar til lav selvfølelse og et forstyrret tankemønster (6,7).

Nedenfor er en liste fra Verdens Helseorganisasjon over punkter som definerer god psykisk helse (8):

- God selvfølelse
- Mestrer hverdagen
- Håndterer normale stressituasjoner i hverdagen
- Fungerer og bidrar i arbeidslivet
- Bidrar til at medmennesker har det bra (familie, venner, kolleger og samfunnet forøvrig)

4°C Mest skyet 14:28 23.02.2023

Psykisk helse og vekt: Re-start | x +

re-start.no/post/psykisk-helse-og-vekt

Sammenheng mellom fedme og psykiske plager eller lidelser

Flere studier har vist at det er en sammenheng mellom fedme og dårlig psykisk helse. Dette viser seg særlig hos kvinner, som også er overrepresentert når det gjelder å utvikle spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser er definert som en psykisk lidelse, og mange personer med fedme som søker behandling har eller har hatt en såkalt overspisingslidelse. Med spiseforstyrrelser følger ofte skyldfølelse, depresjon og skam. Det er imidlertid viktig å merke seg at det er forskjell på det som kalles forstyrret spisebilde og en reell spiseforstyrrelse. Forstyrret spisebilde, for eksempel uregelmessig måltidsrytme og store porsjoner, er ikke nødvendigvis å regne som en spiseforstyrrelse (1,5,9-13). Les mer om forstyrret spiseatferd her.

Det er også vist at det er en sammenheng mellom fedme, depresjon og angst. Moderne fedmebehandling inkluderer derfor teknikker for økt bevissthet og motivasjon, samt ulike atferdsteknikker. For noen kan det også være nyttig eller nødvendig med oppfølging hos psykolog parallelt med vektreduksjon (12,14,15).

Vektreduksjon kan fremme god psykisk helse

Vektreduksjon kan ha god effekt både på fysisk og psykisk helse. I en vektreduksjonsfase vil det fokuseres på sunnere kostholdsvaner og mer fysisk aktivitet. Det er gjort mye forskning de siste årene som viser at fysisk aktivitet har en positiv effekt på psykisk helse og velvære. I tillegg vil vektreduksjon sannsynligvis bidra til økt livskvalitet ved at man får økt opplevelse av mestring og kontroll i eget liv (3,12,16,17).

Ta kontakt med fastlegen din hvis du ønsker mer informasjon og veiledning for å oppnå vektreduksjon og en sunnere livsstil.

NO21CO00054

4°C Mest skyet 14:28 23.02.2023



Behandling av overvekt og fedme hos voksne

Her finner du informasjon, praktiske verktøy og behandlingsstøtte som er utviklet til bruk for helsepersonell og pasienter. Alle anbefalinger bygger på Nasjonale faglige retningslinjer for utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn, unge og voksne.

Re-start har samlet en rekke av de dyktigste fagpersonene i Norge som alle bidrar med kunnskap på sitt fagfelt.

Behandlingsstøtte for barn og unge som lever med fedme

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

Et hefte som kan bidra til bedre samtaler mellom helsepersonell, barn, unge og deres foresatte og hjelp til en friskere vekt.

Innholdsfortegnelse ▼

Behandlingsstøtte for pasienter

re-start.no/behandlingsstotte-for-pasienter-som-onsker-hjelp-til-vektkontroll

Behandlingsstøtte for pasienter som ønsker hjelp til vektkontroll

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

En veiledning som kan bidra til bedre samtaler mellom helsepersonell og personer med overvekt og fedme.

Innholdsfortegnelse

- [1. Visste du at...](#)
- [2. Fakta om fedme](#)
- [3. Vekt og risiko for sykdom](#)
- [4. Synes du det er vanskelig å snakke om vekt?](#)
- [5. Ditt forhold til egen vekt](#)

Skriv her for å søke

4°C Mest skyet 14:33 23.02.2023

Om Re-start

Om Re-start : Re-start | Helse og

re-start.no/om

Re-start


Sunn livsstil Ned i vekt Vekt og helse Kun for helsepersonell Om Re-Start Søk

Om Re-start

Re-start bygger bro mellom helsepersonell, pasienter og folk flest som ønsker hjelp til en sunn livsstil og vektreduksjon. Re-start tilbyr derfor kunnskap og verktøy.

Re-start vil bidra til å implementere Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn, unge og voksne, slik at god behandling sikres.

Teamet




Skriv her for å søke

4°C Mest skyet 14:34 23.02.2023

Om Re-start : Re-start | Helse og x +


re-start.no/om



Samira Lekhal

Samira har studert medisin og psykologi, er spesialist i indremedisin med doktorgrad i forebygging av overvekt og livsstilssykdommer og er en av de fremste eksperter på overvekt og livsstilssykdommer i Norge.


Hun har jobbet som seksjonsoverlege ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst, seksjon barn og unge ved Sykehuset i Vestfold. Samira er grunnlegger av GreeNudge og initiativtaker og prosjektleder av Re-start.



Linda Mathisen

Linda har mange års erfaring med styring og administrering av forsknings- og helseprosjekter, og jobber som forskningsadministrator ved Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen, Sykehuset i Vestfold. Linda tar en bachelor i administrasjon og ledelse.

I Re-start er hun prosjektadministrator med ansvar for bl.a. praktisk administrering av kunnskapsplattformen, samt at hun sitter i referansegruppen.



Kristin Fjæra

Kristin har studert sykepleie og ernæring med en mastergrad i Samfunnsnæring. I tillegg er Kristin PhD stipendiat ved avdeling for Helsevitenskap ved OsloMet.

Kristin har lang erfaring med helsefremmende og forebyggende arbeid og jobber med helseprosjektene i GreeNudge.

I Re-start jobber Kristin som prosjektkoordinator og lager faglig innhold.

Windows taskbar: Skriv her for å søke, 4°C Mest skyet, 14:34 23.02.2023

Om Re-start : Re-start | Helse og x +

re-start.no/om

Referansegruppe

Referansegruppen i re-start bidrar til å sikre kvalitet på faglig innhold.

Prosjektleder og overlege **Samira Lekhal** - GreeNudge Health og Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen - Forskningsseksjonen, Sykehuset i Vestfold

Professor og senterleder **Jørn Hjelmesæth** - Institutt for klinisk medisin, UiO og Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen, Sykehuset i Vestfold

Avdelingssjef **Jørn V. Sagen** - Avdeling for medisinsk biokjemi og farmakologi, Haukeland Universitetssykehus

Prodekan og professor **Sølvi Helseth** - Fakultetet for helsevitenskap OsloMet

Førsteamanuensis og overlege **Rønnaug Ødegaard** - Institutt for klinisk og molekylær medisin NTNU / Barne- og ungdomsklinikken St. Olavs

Brukerrepresentant og leder **Mari-Mette Graff** - Landsforeningen for overvektige

Professor og leder Tromsundersøkelsen **Sameline Grimsgaard** - Universitetet i Tromsø

Forsknings- og prosjektadministrator **Linda Mathisen** - GreeNudge Health og Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen - Forskningsseksjonen, Sykehuset i Vestfold

Windows taskbar: Skriv her for å søke, 4°C Mest skyet, 14:34 23.02.2023

Om Re-start : Re-start | Helse og x

re-start.no/om

medisin NTNU / Barne- og ungdomsklinikken St. Olavs

Brukerrepresentant og leder **Mari-Mette Graff** - Landsforeningen for overvektige

Professor og leder Tromsøundersøkelsen **Sameline Grimsgaard** - Universitetet i Tromsø

Forsknings- og prosjektadministrator **Linda Mathisen** - GreeNudge Health og Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen - Forskningsseksjonen, Sykehuset i Vestfold

Observatør

Seniorrådgiver **Eva de Brisis** - Avd. barne- og ungdomshelse, Divisjon folkehelse og forebygging, Helsedirektoratet

Novo Nordisk er samarbeidspartner. Novo Nordisk har finansiert utvikling av innhold og betaler for publisering av materiale på re-start.no. Materiale som er utarbeidet av Novo Nordisk er merket med at det er utviklet av Novo Nordisk

Skriv her for å søke

4°C Mest skyet

14:35
23.02.2023

Novo

Overvekt og fedme fra et samfunnsøkonomisk perspektiv

re-start.no/post/overvekt-og-fedme-fra-et-samfunnsokonomisk-perspektiv

Overvekt og fedme fra et samfunnsøkonomisk perspektiv

[Behandling av overvekt og fedme hos voksne](#)

Overvekt og fedme er assosiert med utvikling av mange tilstander relatert til mekaniske, metabolske eller psykiske forhold, som f.eks. søvnapné, leddplager, diabetes type 2, høyt blodtrykk, forhøyet kolesterol, ulike former for kreft, depresjon eller angst. Siden overvekt og fedme og deres følgetilstander øker i omfang, påvirkes folkehelsen og samfunnskostnadene i betydelig grad.

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

Sykdomsbyrde

Sykdomsbyrde er et begrep som gjenspeiler hvordan sykdom, risikofaktorer og skader berører eller rammer befolkningen, og kan uttrykkes i form av tapte leveår som følge av dødsfall og tapte leveår med god kvalitet. De fire målene sykdomsbyrden uttrykkes gjennom er dødsfall, tapte leveår, helsetap og helsetapsjusterte leveår (1). I Norge er ikke-smittsomme sykdommer viktige årsaker til tapte leveår hos begge kjønn, og ikke-dødelig helsetap utgjorde 52 % av sykdomsbyrden målt i helsetapsjusterte leveår i 2016 (1).

Skriv her for å søke

2°C Mest skyet

15:14
23.02.2023

Innhold produsert på oppdrag fra Novo Nordisk

Sykdomsbyrde

Sykdomsbyrde er et begrep som gjenspeiler hvordan sykdom, risikofaktorer og skader berører eller rammer befolkningen, og kan uttrykkes i form av tapte leveår som følge av dødsfall og tapte leveår med god kvalitet. De fire målene sykdomsbyrden uttrykkes gjennom er dødsfall, tapte leveår, helsetap og helsetapsjusterte leveår (1). I Norge er ikke-smittsomme sykdommer viktige årsaker til tapte leveår hos begge kjønn, og ikke-dødelig helsetap utgjorde 52 % av sykdomsbyrden målt i helsetapsjusterte leveår i 2016 (1).

Samfunnskostnader ved overvekt og fedme

De totale samfunnskostnadene relatert til overvekt og fedme er vanskelig å beregne og det er knyttet stor usikkerhet til beregningene. Disse beregningene kan gjøres på ulike måter og baserer seg på tilgjengelige data og informasjon, men Helsedirektoratet har under revisjon en ny veileder for denne type utregninger (2). De samlede samfunnskostnadene baserer seg på tre overordnede kategorier og kan deles inn i 1) helsetjenestekostnader, 2) produksjonstap, og 3) sykdomsbyrde. MENON ECONOMICS laget på oppdrag fra Novo Nordisk en rapport i 2019 hvor det ble gjort et estimat på de totale samfunnskostnadene relatert til fedme. Disse ble beregnet til 68 mrd. kroner på et middelsanslag, der vektrelaterte helseproblemer utgjør 3,5% av de totale helsekostnadene i industrialiserte land (3).