

Professor så forbløffet på gammelt strandfoto: Vi bliver alle federe

Fedme er ikke et individuelt problem udløst af for mange flødekager, men en uløst, kompleks samfundsudfordring. Den danske befolkning bliver løbende tungere og tungere, viser afslørende grafik.



Foto: Erik Gleie

Køge Bugt Strandpark en meget varm grundlovsdag i 1980, hvor alle bare skal have is.

SUNDHED 23. SEP. 2023 KL. 18.54

PETER JØRGENSEN Journalist, LARS IGUM RASMUSSEN Sundhedsredaktør

For nylig faldt professor Janne Tolstrup, Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet, over et gammelt foto på Facebook. Det viste en solrig sommerdag på en dansk strand, måske i 1970'erne.

Sådan så det i hvert fald ud, da hun kiggede nærmere på frisurer og den mere minimale bademode. Det var dog ikke det, der overraskede folkesundhedseksperter, men derimod manglen på deller på de fleste badegæster.

En kvinde på min alder, 50 år, var for fem år siden tyndere, end vi 50-årige kvinder er i dag.

Janne Tolstrup, professor

»Jeg tænkte først, om de måske var modeller. De så nærmest alle tynde ud. Men pointen er, at sådan så den danske befolkning altså ud dengang. Der var virkelig markant færre overvægtige. Den gennemsnitlige vægt var lavere«, siger hun.

Strandliv 1960-2023

Se billedserie







Janne Tolstrup satte sig for at samle troværdige data for fordeling af vægten i befolkningen, så hun kunne se på fedmeudviklingen over tid.

Graferne, der i dag udkommer i Ugeskrift for Læger, åbnede professorens øjne for, at der er sket noget radikalt med vores samfund.

»Ja, hver gang vi med års mellemrum i de store folkesundhedsundersøgelser opgør bmi – altså vægt i forhold til højde – er der kommet flere overvægtige. Procentdelen med svær fedme stiger konstant. Men pointen er altså ikke, at der blot er kommet flere overvægtige, mens alle andre har samme vægt, om jeg så må sige«.

»Pointen er, at det er hele befolkningen, der langsomt bliver tungere og tungere år for år. Og det vil naturligvis så betyde, at andelen med et bmi på 30 og derover, der indikerer 'svær overvægt', stiger, fordi vi som befolkning løbende bliver tungere«.

FAKTA

Derfor kan fedme være sundhedsskadeligt

Overvægt estimeres via bmi-beregning og ved hofte-talje-mål. Bmi er et simpelt mål, men ikke lige så præcist, når sundhed og risiko for livsstilssygdomme skal vurderes, som hofte-talje-mål.

- 52 procent af den voksne befolkning er overvægtige eller fede ud fra bmi-mål.
- 99 procent af overvægt og fedme skyldes uhensigtsmæssig livsstil, og kun 1 procent skyldes hormonforstyrrelser

Som gruppe betragtet udvikler overvægtige oftere en række sygdomme end normalvægtige. De vigtigste er:

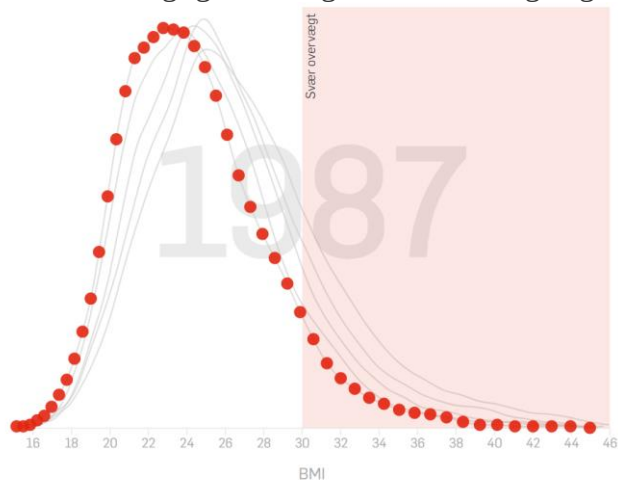
- Hjerte-kar-sygdomme
- Højt blodtryk
- Højt kolesterol
- Type 2-diabetes
- Depression
- Galdestenssygdom
- Bræk
- Åreknuder
- Ryggene
- Slidgigt
- Søvnproblemer
- Gigt
- Visse former for kræft

Disse sygdomme medfører, at overvægtige har en oversygelighed og overdødelighed sammenlignet med normalvægtige.

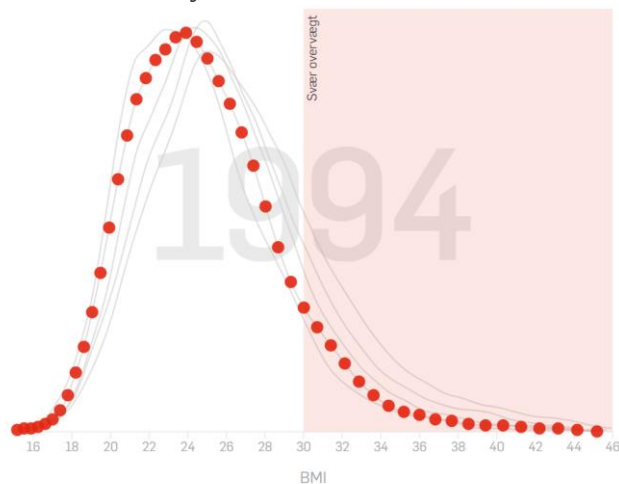
Kilde: Sundhed.dk

Vi bliver alle tykkere

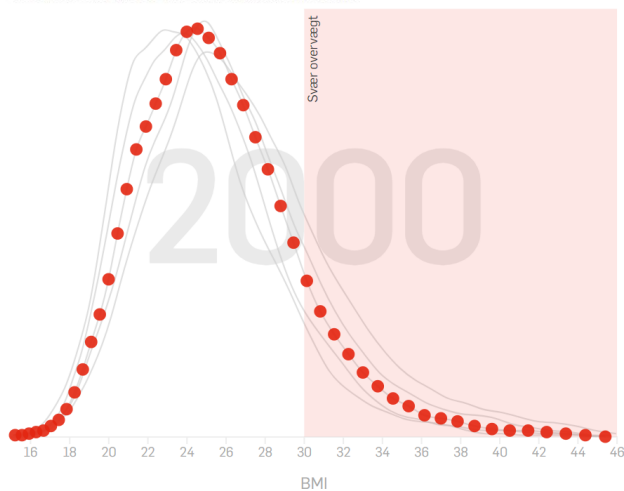
Kurven viser vægten (BMI) blandt alle danskere per opgjort år. BMI 30 eller derover er defineret som 'svær overvægt' (det lyserøde felt). Kurverne viser altså, at der ikke blot år for år kommer flere svært overvægtige, men også at befolkningen generelt set bliver tykkere.



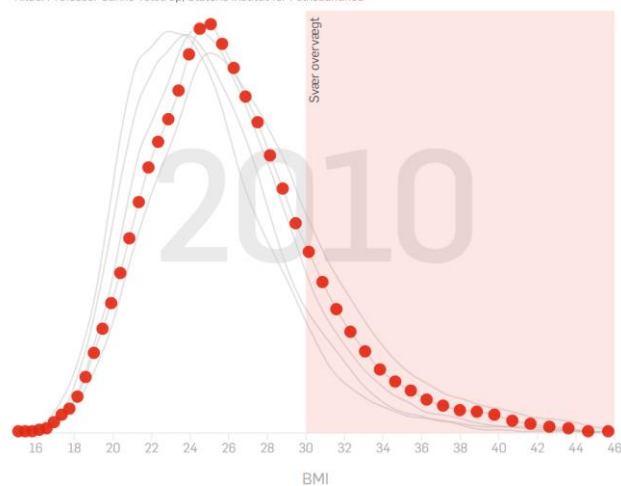
Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed



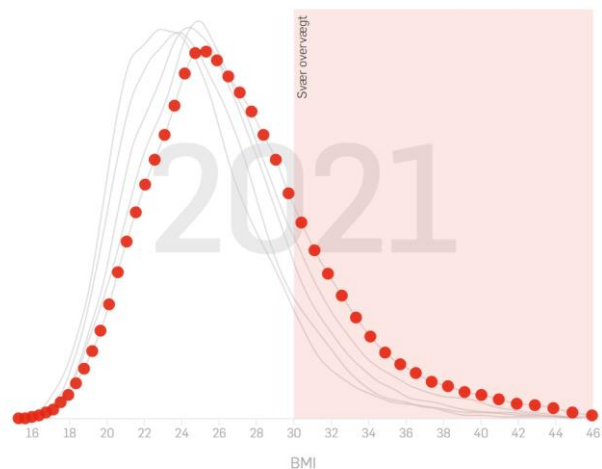
Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed



Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed



Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed



Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed

Det var jo derfor, at danskerne på det gamle strandbillede, som Janne Tolstrup havde set, så så tynde ud.

»Vi var i gennemsnit alle tyndere dengang. En kvinde på min alder, 50 år, var for fem år siden tyndere, end vi 50-årige kvinder er i dag. Og for 20 år siden var 50-årige kvinder endnu tyndere. Sådan gælder det for børn, unge, voksne, mænd, kvinder i alle aldre«, siger hun.

Det nytter ikke, hvis store dele af en befolkning skal medicineres mod overvægt

Janne Tolstrup, professor

»Derfor bør debatten om overvægt ikke handle om, at flere bliver svært overvægtige. Altså at de udgør en eller anden særlig gruppe, man kan udpege og udskamme. Nej, det drejer sig om, at vi lever i et samfund, der af forskellige årsager medfører vægtøgning løbende. Derfor skal vi ikke kun fokusere på de svært overvægtige – der risikerer hjerte-kar-sygdom og muskelskeletlidelser som følge af deres svære overvægt – men på det samfund, der har været med til at skabe det. Vi er for længst passeret det sted, hvor man bare kan sige, at den enkelte skal lukke munden og lade bagdelen. Det er alt, alt for simpelt«, siger Janne Tolstrup.

Professoren har en særlig vigtig pointe med sin graf.

»Jeg vil helt vildt gerne vise og fortælle alle, at problemet med fedme ikke handler om 'nogle', men om os alle. Vi er alle ved at få mange kilo på maven. Og nej, det er ikke sikkert, man får sygdom som følge af fedme og bmi +30, men det øger godt nok risikoen markant og bør undgås«, siger hun.

Flere bliver svært overvægtige

Andelen af svært overvægtige danskere stiger løbende. Svær overvægt er forbundet med øget risiko for eksempelvis hjertekarsygdom, type-2 diabetes og muskelskeletlidelser.

👤 Svær overvægt BMI +30 👤 Over- normal og undervægt



Kilde: Professor Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed

Novo er ikke løsningen

Dansk økonomi holdes i øjeblikket oppe af Europas største virksomhed og en af verdens 20 største virksomheder, Novo Nordisk, og dens nye guldæg semaglutid, der sælges som diabetespræparatet Ozempic og fedmepræparatet Wegovy.

Medicinen reducerer dokumenterbart kropsfylden med op til 20 procent.

Janne Tolstrup glæder sig over, at der nu findes effektiv medicinsk behandling af svær overvægt. Den kan sagtens være »en fornuftig løsning« for den enkelte svært, svært

overvægtige, men Novo-medicinen løser ikke det samfundsmæssige, strukturelle problem, der producerer en løbende tungere befolkning.

»Det nytter ikke, hvis store dele af en befolkning skal medicineres mod overvægt. Vi kan ikke behandle os ud af fedmeproblemet. Studierne tyder på, at medicinen vil kræve livslang behandling, det er dyrt for samfundet og den enkelte. Og uholdbart«, siger hun.

FAKTA

Beregn dit BMI

Bmi står for body mass index og er en måde at finde ud af, om man vejer for meget eller for lidt i forhold til sin højde. Det er defineret som:
$$\text{Bmi} = \text{vægt(kg)} / \text{højde(m)}^2$$

Kilde: Sundhed.dk

Da jeg gik i biografen som barn, fik jeg en lille 0,25 liter sodavand og en lille popcorn

Janne Tolstrup, professor

Professoren forklarer, at et varigt vægttab fysiologisk er noget af det sværeste, et menneske kan forsøge opnå. Og særlig fastholde.

»Alle svært overvægtige kan godt tabe sig 20-30-40 kilo, men stort set alle studier viser, at de over tid, som gruppe betragtet, tager på igen. Og måske mere end før slankekuren. Det er næsten umenneskeligt svært at opnå store vægttab og fastholde det resten af livet«, siger hun.

Professoren medgiver, at det sker for nogle få, men de er undtagelsen. Derfor handler det om, at vi som befolkning skal få knækket kurven, så vi ikke år for år alle sammen bliver tungere.

»Det her er ikke et problem for den overvægtige, det er et problem for os alle og for samfundet. Fortsætter den tendens, jeg har vist i grafen, vil de fleste danskere jo om nogle årtier være svært overvægtige. Se på Storbritannien og særlig USA; de er desværre meget længere fremme i den udvikling med markant flere svært overvægtige. Det skal vi undgå«, siger Janne Tolstrup.

Professoren har ingen enkel forklaring på, hvorfor den gennemsnitlige vægt i befolkningen øges over tid.

»Ingen ved det, genetik og opvækstbetingelser kan spille ind. Ændrede samfundsstrukturer. Vores kost- og motionsvaner. Alt muligt. Men jeg kan bare sige helt lavpraktisk, at da jeg gik i biografen som barn, fik jeg en lille 0,25 liter sodavand og en lille popcorn – hvis jeg var heldig. Nu køber man 1 liter vand og enorme popcornspande. Det normale fødevareindtag virker til at være ændret. Der er mad overalt«, siger hun.

Fotoresearch: Marie Albrechtsen

FAKTA

Årsager til fedme

Der er generel enighed om, at fedme er et livsstilsproblem, og at mange faktorer kan bidrage til overvægt og fedme. Vigtigst er:

- Samfundsudviklingen med mere stillesiddende arbejde
- Mere skærmtid og mindre naturlig bevægelse og motion
- Billigere madvarer og ofte større mængder i emballagen
- Øget udbud af kalorierige madvarer og drikke

Man regner med, at 99 procent af alle tilfælde af fedme eller overvægt skyldes disse livsstilsbetingende årsager.

Nogle hormonforstyrrelser kan føre til overvægt, men disse udgør mindre end 1 procent af alle tilfælde af overvægt og fedme:

- Lavt stofskifte
- Polycystisk ovariesyndrom
- Cushings sygdom (meget sjælden)

Kilde: Sundhed.dk