

PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE: 320.000 flere overvægtige på syv år - nu eksploderer køen til diætisterne

Pressemeddelelse · Sundhed og socialvæsen



Et hastigt stigende antal overvægtige danskere har fået køen hos diætisterne til at vokse med rekordfart. Især lange ferier er et wake-up-call for mange, siger ekspert i spisningens psykologi.

Fra 2010 til 2017 steg andelen af overvægtige i Køge kommune med 4 procent. På landsplan viser det samlede antal, at omkring 2.5 million danskere i dag er at finde i Sundhedsstyrelsens kategori for overvægtige. Foto: PR.

Fedmebølgen skulper tungt ind over Danmark. Fra 2010 til 2017 steg andelen af overvægtige danskere med, hvad der svarer til mere end [320.000 personer](#). Samlet set betyder det, at omkring 2,5 millioner voksne danskere i dag kan finde sig selv i Sundhedsstyrelsens kategori for moderat eller svært overvægtige.

Udviklingen har skabt travlhed hos Danmarks største diætistklinik, Diætisthuset, der melder om rekordlange køer på samtlige 36 klinikker landet over. Sommerferien har givet tid til refleksion, og folk søger hjælp som aldrig før.

- Rigtig mange er topmotiverede for at skrue op for den sunde livsstil efter en lang ferie, men de mangler vejledning i, hvordan man sikrer, at den tabte vægt ikke bare bliver taget på igen kort tid efter, fortæller diætist og administrerende direktør ved DiætistHuset Gitte Dreyer.

Forskning viser, at fire ud af fem almindelige slankekure slår fejl. Det skyldes ifølge Gitte Dreyer netop, at en almindelig slankekure ikke er designet til at modstå hverdagen.

Den bedste kur starter i hovedet

Ferie kan være et godt afsæt til at ændre sine dårlige vaner, fordi man kommer ud af hverdagens handlingsmønster og ser sin dagligdag lidt på afstand. Det pointerer psykolog og ph.d. Anette Schnieber, der forsker i spisningens psykologi ved Via University College.

Hun understreger, at de psykologiske aspekter af et varigt vægttab ikke skal undervurderes. En omlagt kost og rigelig motion er en god start, men hvis ikke man har hovedet med i processen, risikerer man, at de tabte kilo hurtigt tages på igen.

- Vores hverdag består af utrolig mange handlinger, vi udfører med autopiloten slået til, så en vaneændring kræver en periode med opmærksomhed på, hvad du gør. Desværre kan del af hjernen, som du bruger til at være opmærksom og komme fra motivation til handling, blive træt, hvis du iværksætter for mange og for store vaneændringer ad gangen – så kan du f.eks. opdage, at du rækker ud efter chokoladen, men du når ikke at stoppe armen. Derfor er det vigtigt at identificere få, men centrale råd, der virker for netop dig og din hverdag. Den bedste kur er altid den, man kan holde på langt sigt, understreger Anette Schnieber.

Ferie kan være et godt afsæt til at ændre sine dårlige vaner, fordi man kommer ud af hverdagens handlingsmønster og ser sin dagligdag lidt på afstand. Foto: PR.

Hvis viden var nok, var alle sunde

For at kunne hjælpe så mange som muligt med at tabe sig, har Diætisthuset udviklet et online vægttabsprogram, Vanesund, som arbejder konkret med klienternes hverdagsvaner, fortæller Gitte Dreyer.

- Ikke to personer er ens, og hvad der virker for dig, virker ikke nødvendigvis for din ven eller nabo. Derfor går vi ikke ind og laver en decideret kalorieregulering, hvor vi forbyder alt med sukker eller fedt. Det varige vægttab starter i hovedet, for det er vanen, der skal knækkes, snarere end kosten. De fleste ved jo godt, at eksempelvis slik er usundt, men der er en grund til, at vi stadig spiser det. Hvis viden var nok, var vi alle jo sunde, siger hun.

Kilde / Logo / Foto: DiætistHuset

Online: <https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-320-000-flere-overvaegtige-paa-syv-aar-nu-eksploderer-koeen-til-diaetisterne/>

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til DiætistHuset.