

# Klinisk vejledning for almen praksis

Dansk Selskab for Almen Medicin

## Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

### Klinisk trin 1

Diskuter vægt med patienten, og tilbyd måling af BMI og taljeomfang

Udregn BMI – »Vægt i kg/højden i anden potens« Mål taljeomfang. Kvinder med taljeomfang > 88 cm og mænd med taljeomfang > 102 cm har stærkt forøget risiko for følgesygdom. Både BMI og taljemål bør måles over tid for at opdage forandringer i vægt og fedtfordeling.

### Klinisk trin 2

Vurder og behandl følgesygdomme til overvægt og vurder den sundhedsfremmende effekt af et vægttab

Ved BMI > 25 er der gradvist forøget dødelighed. Overvægt øger risiko for type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdom, fysisk-mekaniske problemer og psykiske problemer. Tilsigtet vægttab har en gavnlig effekt på overlevelsen hos personer med overvægtsrelateret sygdom eller risikofaktorer herfor.

### Klinisk trin 3

Undersøg patientens motivation for vægttab

Læge-patient-relationen har betydning for patientens motivation. Motiverende samtale fremmer vægtreducerende adfærd i højere grad end traditionel rådgivning. Når patienten selv tror på, at målene kan nås, øges muligheden for adfærdsændring.

### Klinisk trin 4

Kortlæg, hvorfor og hvordan patienten er blevet overvægtig

Ændring af kost, drikke og fysisk aktivitet medfører et vægttab svarende til størrelsen af den negative energibalance.

### Klinisk trin 5

Bestem på hvilket plan, klinisk intervention er nødvendigt

Et BMI mellem 25-30 bør følges op med måling af taljeomfang, og såfremt dette er forhøjet, tilbydes intervention. Et BMI > 30 bør følges op med tilbud om intervention.

### Klinisk trin 6

Udtænk mål og behandlingsstrategi sammen med patienten.

For overvægtige med risikofaktorer kan et vægttab på 5-10% reducere risikoen for sygdom.

### Klinisk trin 7

Ordiner eller henvis til vejledning om mad og fysisk aktivitet

Reduceret energiindtag kan effektueres igennem fast kostplan, fleksibelt tællesystem, kostomlægning, diætbaserede næringspulvere eller små, gradvise ændringer. Fysisk aktivitet bør være 60 til 90 minutter dagligt ved håndtering af overvægt.

### Klinisk trin 8

Ordiner medicinsk behandling eller henvis til fedmekirurgi

Farmakoterapi virker kun så længe medicinen gives og ved ophør stiger vægten igen. Fedmekirurgi kan overvejes til motiverede personer, ved enten BMI > 40 eller et BMI > 35 og en følgesygdom.

### Klinisk trin 9

Gennemgå og giv regelmæssig støtte til vægtkontrol og opretholdelse af vægttab og tilpas aftaler efter behov

Livsstilsændringer skal være bæredygtige for den enkelte og bør løbende følges og justeres. Succes kan både gå på vægttab og ikke vægtrelaterede delmål. Behandlingen af overvægt er ofte langvarig.

# Klinisk vejledning for almen praksis

Dansk Selskab for Almen Medicin

## Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

### Tværfagligt samarbejde

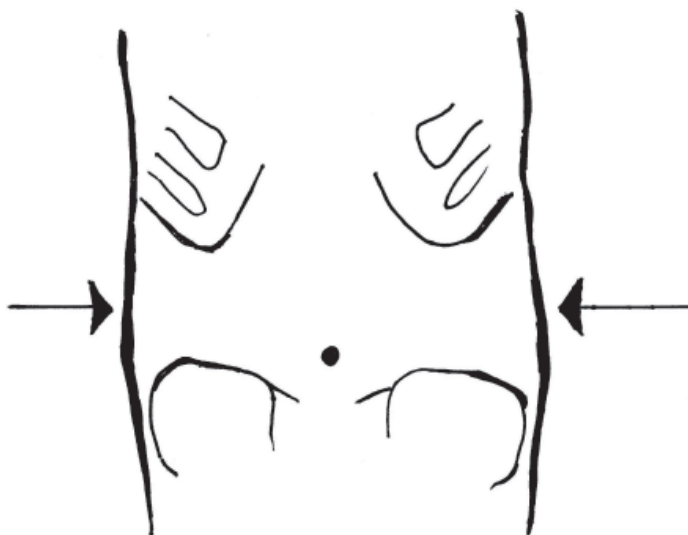
Uddannet personale i praksis kan være en stor hjælp i teamarbejdet omkring overvægtige patienter, der har behov for støtte eller behandling. Praksispersonalet kan forberede konsultation hos lægen ved at tage måle højde, vægt, taljemål og BT samt udregne BMI. Relevante blodprøver: Lipidprofil, levertal, TSH, faste-blodsukker.

### Etniske minoriteter og overvægt:

For at forsøge at forstå, hvordan patienten med en anden etnisk baggrund end dansk lever, anbefales det først at rette fokus mod personens individuelle karaktertræk og dernæst mod den kulturelle baggrund. Blandt etniske minoriteter er overvægt en betydelig risikofaktor for udvikling af livsstilssygdomme som iskæmisk hjertesygdom og type 2-diabetes

### Sådan måles taljen

1. Tøjet skal af overkroppen og en eventuel livrem spændes op
2. Placer målebåndet rundt om maven og midt imellem spidsen af hoftebenet og det nederste stykke af brystkassen
3. Når målet tages, skal maven være afslappet, og patienten skal ånde ud.



Tabel 1: Betydning af BMI og taljemål for sygdomsrisiko\* hos voksne.

	BMI	Risiko for sygdom (i forhold til normale mål)	
		Taljemål Mænd < 102 cm / kvinder < 88 cm	Taljemål Mænd > 102 cm / kvinder > 88 cm
Normalvægt	18,5-24,9	–	Høj
Overvægt	25-29,9	Øget	Høj
Svær overvægt	30-39,9	Høj til meget høj	Meget høj
Ekstrem svær overvægt	Over 40	Ekstremt høj	Ekstremt høj

\*) Risiko for type 2-diabetes, hypertension og hjerte-kar-sygdom [1,5]

## Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

### Patientens motivation kan afklares fx ved at stille følgende spørgsmål:

Hvor parat er du til at ændre dine vaner?

Hvor fysisk aktiv er du?

Gør du noget for at spise sundt?

Hvad med dine drikkevaner?

Hvor meget alkohol drikker du?

Har du selv forsøgt at tabe dig?

Oplever du dig selv som overvægtig?

Hvad tror du, er årsagen til din overvægt?

Hvor vigtigt er det for dig at tabe dig (på en 5- eller 10-trins-skala)?

Hvor sikker er du på, at du kan tabe sig, hvis du virkelig gør en indsats?

Hvor mange kg forventer du at tabe?

Hvilke fordele forbinder du med vægttab?

Hvad tror du, der skal til, for at du kan tabe dig?

Hvordan har du det med det?

Hvilke ulemper og fordele forventer du?

### Anerkendende spørgsmål

#### (formuleres altid på en interesseret og ikke-dømmende måde):

*Hvilken ændring har du mest lyst til at gå i gang med?*

*Hvilken ændring vil være mest realistisk i din dagligdag – også på længere sigt?*

*Hvilken ændring tror du, passer bedst til dig og dit liv?*

*Hvad er én lille – meget lille – ændring i din mad, som kan få din vægt til at falde?*

*Hvad giver det dig at spise det?*

*Hvordan kan du opnå tilfredsstillelsen på en anden måde, som er lidt bedre for din krop?*

# Klinisk vejledning for almen praksis

Dansk Selskab for Almen Medicin

## Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

### Beregn dit BMI

BMI (Body Mass Index) er et mål for, hvor meget man vejer i forhold til sin højde.

Du beregner dit BMI ved at tage din vægt i kg og dividere med din højde i meter gange højde i meter:

$$\frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}}$$

Eksempel:

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = \frac{80}{2,89} = 27,7 \approx 28 \text{ i BMI}$$

### Du kan også finde dit BMI i tabellen

Find din højde i kolonnen til venstre og din vægt i rækken øverst. Hvor de krydser inde i tabellen, er dit BMI. Se eksemplet med de røde cirkler.

### Taljemål

Dit taljemål er et godt supplement til BMI, når du skal vurdere din vægt. Læs mere om taljemålet side 47.

### Vurdering af taljemålet

Kvinder	Mænd	Risiko for følgesygdomme
Under 80 cm	Under 94 cm	Lav
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forhøjet
Over 88 cm	Over 102 cm	Svært forhøjet

Med hver cm din talje mindskes til under 80 cm for kvinder og under 94 cm for mænd, øges din sundhed.

### Tabel for BMI

Højde i meter	Vægt i kg																	
	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1,50	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1,55	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	49	42	43	45	47	48	50
1,60	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1,65	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1,70	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1,75	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1,80	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1,85	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1,90	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33
1,95	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32
2,00	-	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBS! Tabellen kan kun anvendes på personer over 18 år.

### Vurdering af BMI for voksne kvinder og mænd

Kategori	BMI	Risiko for følgesygdomme
Undervægt	Under 18,5	Forhøjet
Normalvægt	18,5 - 24,9	Ikke forhøjet
Overvægt	25 - 29,9	Let forhøjet
Svær overvægt	30 og derover	Meget forhøjet