

# Overvægt

## Hjerteforeningen mener, at overvægt skal forebygges strukturelt

Over halvdelen af den voksne danske befolkning er i dag overvægtige. Flere peger på, at grunden til den stigende overvægt skal findes i, at adgangen til energitæt, ulødig mad og drikke er steget, og portioner og pakkestørrelser er vokset, samtidig med at fysisk aktivitet generelt er blevet en mindre del af hverdagen. Overvægt kan ikke alene øge risikoen for hjerte-kar-sygdom og død, men også medføre sociale såvel som psykiske udfordringer. Derfor skal vi bekæmpe stigmatisering og sætte ind med strukturelle forebyggelsestiltag, som ændrer rammerne for og understøtter en sundere livsstil for alle danskere.

## HJERTEFORENINGEN ANBEFALER

- At der skabes miljøer i institutioner, skoler og hjemmet, der danner grundlag for og opbygger gode kost- og motionsvaner tidligt i livet
- At tilgængeligheden af sunde fødevarer øges gennem lovpligtig regulering, der sikrer sundere fødevarer med lavere indhold af mættet fedt, salt og sukker samt mindre portions- og emballagestørrelse
- At afgifts- og momssystemet indrettes således, at det bliver billigere at købe sunde føde- og drikkevarer og dyrere at købe de usunde
- At rammerne og normen for stillesiddende adfærd ændres ved at skabe rammer for fysisk aktivitet på arbejdspladser, institutioner og skoler
- At der indføres restriktioner på markedsføring af usunde fødevarer til børn og unge i forhold til kommerciel reklame.

## FAKTA

16,8 procent af den danske befolkning er svært overvægtige (BMI på over 30) <sup>1</sup>

Forekomsten af overvægt og svær overvægt var i aldersgrupperne 6-8 år, 9-13 år samt 14-16 år på henholdsvis 12 procent, 18 procent og 19 procent af børnene <sup>2</sup>

1 ud af 5 tilfælde af iskæmisk hjertesygdom kan tilskrives overvægt <sup>3</sup>

Overvægtige har 30 procent forøget risiko for hjertesvigt sammenlignet med normalvægtige (BMI på mellem 18,5 og 25) <sup>3</sup>

Der er stor social ulighed, når det gælder overvægt, og forekomsten er størst blandt personer med kort uddannelse og lav indkomst <sup>1</sup>

Børn og unge af forældre i den laveste socialgruppe har 3-4 gange så høj forekomst af overvægt og svær overvægt som børn og unge af forældre i den højeste socialgruppe <sup>4</sup>

Personer med svær overvægt (BMI på mellem 35 og 40) har cirka dobbelt så stor dødelighed som normalvægtige (BMI på mellem 18,5 og 25) <sup>6</sup>

## KILDER

1. Sundhedsstyrelsen. "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017". Udgivet 2018.
2. Sundhedsdatastyrelsen. "Den Nationale Børnedatabase – målinger i skolen".  
[esundhed.dk/Registre/Den-nationale-boerndatabase/Maalinger-i-skolen](https://esundhed.dk/Registre/Den-nationale-boerndatabase/Maalinger-i-skolen)
3. Møller, S.P., Sørensen, I.K., Christensen, A.I., Tolstrup, J.S. "Risikofaktorer for udvalgte hjertesygdomme – livsstil og psykosociale forhold". Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017.
4. Rasmussen, M., Pedersen, T.P., Due, P. (red.). "Skolebørnsundersøgelsen 2014". København: Statens Institut for Folkesundhed, 2015.
5. Kjølner, M., Juel, K., Kamper-Jørgensen, F. (red.). "Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007", kapitel 21. Statens Institut for folkesundhed, 2007.
6. World Health Organization. "Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation". World Health Organ, Technical Report Series 894, 2000.

## LINKS OG DOKUMENTER

- Artikel, Hjerteforeningen.dk: "Markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn bør være forbudt":  
[hjerteforeningen.dk/2019/06/markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern-boer-vaere-forbudt](https://hjerteforeningen.dk/2019/06/markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern-boer-vaere-forbudt)
- Indlæg, Altinget: "Hjerteforeningen: Forbyd markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn":  
[altinget.dk/artikel/hjerteforeningen-forbyd-markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern](https://altinget.dk/artikel/hjerteforeningen-forbyd-markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern)
- Hjerteforeningen.dk: Partnerskaber, som Hjerteforeningen deltager i:  
[hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/partnerskaber](https://hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/partnerskaber)
- WHO's side om overvægt:  
[who.int/topics/obesity/en](https://who.int/topics/obesity/en)
- World Obesity's side om overvægt:  
[worldobesity.org](https://worldobesity.org)
- "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017":  
[sst.dk/da/udgivelser/2018/~/\\_/media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx](https://sst.dk/da/udgivelser/2018/~/_/media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx)
- Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke, overvægt:  
[sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-overvaegt](https://sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-overvaegt)
- OECD om overvægt:  
[read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity\\_67450d67-en#page1](https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page1)