

Overvægt

Hjerteforeningen mener, at overvægt skal forebygges strukturelt.

Over halvdelen af den voksne danske befolkning er i dag overvægtige¹. Flere peger på, at grunden til den stigende overvægt skal findes i, at adgangen til energitæt mad og energitætte drikke er steget², og at portioner og pakkestørrelser er vokset³, samtidig med at fysisk aktivitet generelt er blevet en mindre del af hverdagen¹. Overvægt øger risikoen for hjerte-kar-sygdom og død og medfører tilmed desuden sociale såvel som psykiske udfordringer. Derfor skal vi 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 lokalsamfund, som 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 emballagestørrelser.
- ➔ 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 vedrørende markedsføring af usunde fødevarer til børn og unge i forhold til kommerciel markedsføring.

FAKTA

18,5 procent af den danske befolkning er svært overvægtige (BMI på over 30)¹.

Op mod hver femte barn eller ung i Danmark lever med overvægt eller svær overvægt. Overvægtige udgør cirka 12-19 procent, og svær overvægtige udgør 3-4 procent⁵.

1 ud af 5 tilfælde af iskæmisk hjertesygdom kan tilskrives overvægt⁶.

Overvægtige har 30 procent forøget risiko for hjertesvigt sammenlignet med normalvægtige (BMI på mellem 18,5 og 25)⁶.

Overvægt og svær overvægt er forbundet med social ulighed, og den højeste forekomst af overvægt blandt børn og unge ses hos børn og unge med forældre med kort uddannelse og lav indkomst⁷.

27,2 procent af alle personer med grundskole som højeste gennemførte uddannelse har svær overvægt, mens det gælder 9,8 procent af alle personer med en lang videregående uddannelse¹.

Personer med svær overvægt (BMI på mellem 35 og 40) har cirka dobbelt så høj dødelighed som normalvægtige (BMI på mellem 18,5 og 25)⁸.



Overvægt

KILDER

1. Sundhedsstyrelsen. "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021". København, 2022. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>
2. Hall, K.D. "Did the Food Environment Cause the Obesity Epidemic?". Obesity (Silver Spring), 2018 Jan; 26(1): 11-13.
3. Young, L.R., Nestle, M. "The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic". Am J Public Health. 2002; 92(2): 246-249.
4. Sundhedsstyrelsen. "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021". København, 2022. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>
5. Andersen, M.B., Thorsted, A., Jezek, A.H., Due, P., Sørensen, T.I.A., Thygesen, L.C. "Overvægt og svær overvægt blandt danske børn og unge: Forekomst og sociodemografisk fordeling". København, 2020, side 268.
6. 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.
7. Bruun, J.M., Bjerregaard, L.G., Due, P., Heitmann, B.L., Høy, T.V., Kierkegaard, L., Michaelsen, K.F., Morgen, C.S., Olsen, N.J., Sørensen, T.I.A., Toft, U., Østergaard, J.N. "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge". København: Vidensråd for Forebyggelse, 2021, side 1-220.
8. World Health Organization. "Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation". World Health Organization, Technical Report Series 894, 2000.

NYTTIGE LINKS

- Artikel, Hjerteforeningen.dk: "Markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn bør være forbudt": <https://hjerteforeningen.dk/2019/06/markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern-boer-vaere-forbudt/>
 - ndlæg, Altinget: "Hjerteforeningen: Forbyd markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn": <https://www.alinget.dk/artikel/hjerteforeningen-forbyd-markedsfoering-af-usunde-foedevarer-rettet-mod-boern>
 - Hjerteforeningen.dk: Partnerskaber, som Hjerteforeningen deltager i: <https://hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/partnerskaber/>
 - WHO's side om overvægt: <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
 - World Obesity's side om overvægt: <https://www.worldobesity.org/>
 - "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021": <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/>
- Sundhedsprofilen.ashx**
- De nationale anbefalinger om kommunernes forebyggelsesindsats: "Forebyggelsespakke – Overvægt": <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-over-vaegt>
 - OECD om overvægt: https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page1
 - "Danskernes viden om og holdninger til overvægt". Udarbejdet i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Kræftens bekæmpelse, Diabetesforeningen og Hjerteforeningen: <https://hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/publikationer/rapporter/danskernes-viden-om-og-holdninger-til-overvaegt-og-sundhed/>
 - "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge", Vidensrådet for forebyggelse 2021: http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/boernunge_forebyggelseovervaegt_digi_01_1.pdf

