

Fler dietister behövs för att minska fetmaepidemi World Obesity Day 11 oktober

Fetma orsakar mer sjukdom och fler dödsfall än vad brist på mat gör – i Sverige såväl som globalt. Under de senaste fem åren har andelen vuxna med fetma ökat med nära 30 procent och enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kommer var fjärde svensk att lida av fetma år 2030. Den 11 oktober uppmärksammas fetma och hur den kan motverkas på World Obesity Day.

När man får i sig för mycket energi i förhållande till vad man gör av med lagras överskottet som fett och man går upp i vikt. Många olika faktorer i vår vardag gör att det kan vara en tuff utmaning att ändra sina vanor.

– Ansvaret ligger hos individen men strategierna och insatserna för att underlätta för oss att nå och behålla en hälsosam vikt behöver samordnas mellan kommuner och stadsdelar, arbetsplatser, skolor och fritidsverksamhet, menar Ingrid Larsson, dietist och fetmaforskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Samtidigt behöver insikten kring hur man kan undvika att bli överviktig öka. Fler dietisttjänster i kommuner och primärvård skulle öka tillgången till kunskap och inspiration för sundare vanor som minskar risken för såväl fetma som typ 2 diabetes, cancer och hjärtkärlsjukdom. Idag saknas tillgång till dietist i flertalet kommuner.

Detta kan du göra för att behålla normalvikt eller minska i vikt om du har övervikt eller fetma:

- Håll koll på vikt och midjeomfång, skriv matdagbok om du vill få bättre koll på dina matvanor.
- Ät grönsaker, rotfrukter, bär och frukt varje dag. Ät lagom stora portioner – utifrån vad just du behöver.
- Minska på sockret, till exempel läsk, energidrycker, godis, kakor, bullar och glass.
- Lär dig mer om bra matvanor och livsmedel så att du kan göra bra val för hälsan.
- Var en god förebild för dina barn och rör på dig varje dag.
Gör fysisk rörelse till något naturligt och positivt. Skapa hälsosamma matvanor tillsammans.
- Var utvilad och mätt när du går i mataffären. Är du trött, hungrig och stressad är risken större att du handlar kaloririk mat och gör mindre hälsosamma val.
- Sök hjälp om du behöver mer kunskap, stöd och uppföljning.

Vad kan en kommun göra för sina invånare?

- Servera välbalanserad varierad mat med stort utbud av grönsaker, frukt och bär i skolor och förskolor.
- Erbjud bra mellanmål i skolcaféer – ingen försäljning av godis och läsk på skolor och fritids.
- Se till att det finns säkra och attraktiva gång- och cykelvägar.

Vad kan en arbetsplats göra för sina anställda?

- Underlätta bra val för hälsan, till exempel i personalmatsalen och vid kaffeautomaten.
- Göra det enkelt att röra sig mer på arbetstid, t ex stå vid skrivbordet, cykla eller gå mellan möten.
- Erbjud hjälp med viktminskning till anställda som lider av fetma eller övervikt.

Fakta: Andelen vuxna med fetma är i Sverige 14 procent hos män och 11 procent hos kvinnor, och år 2030 beräknas var fjärde vuxen i Sverige vara drabbad; 26 procent av männen och 22 procent av kvinnorna.

World Obesity Federation har angett den 11 oktober 2015 som den första ”World Obesity Day”. Syftet med dagen är att öka vår förståelse för fetma, i samhället och för personer som lider av sjukdomen. Samtidigt vill man sprida kunskap om hur man kan begränsa viktökning och ge stöd för att hjälpa de som redan är drabbade.

För ytterligare upplysningar vänligen kontakta:

Ingrid Larsson, Leg. dietist, Med. Dr.
tfn: 0701-72 20 43
E-post: ingrid.larsson@medfak.gu.se

För upplysningar om Dietisternas riksförbund kontakta:

Elisabet Rothenberg, Ordf. Leg. dietist, bitr. professor,
tfn: 0706-41 45 81
E-post: elisabet.rothenberg@hkr.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

PRESSMEDDELANDE

#WorldObesityDay

Overcoming the biggest challenge

Obesity is rapidly becoming the biggest public health challenge globally, ranking in the top three causes of chronic ill-health. There are no countries which have turned around the epidemic, and there are enormous commercial interests opposed to effective public health policies.

World Obesity Federation, 11 October 2015

Adult overweight prevalence 2014 (BMI ≥ 25 kg/m²)

Adult overweight prevalence 2014 (BMI ≥ 25 kg/m²)

2.7 billion adults worldwide will be overweight by 2025 – up from 2.0 billion in 2014* ...

This can be prevented.

Annual soft drink consumption (333ml serving/cap/da)

2004 2014

206 274

In the last 10 years the global consumption of soft drinks increased by a third (33%).

This must change.

Urban 54%
Rural 46%

More than half (54%) of the world's population now live in urban environments.

How will they keep physically active?

On current trends, **177 million** adults worldwide will be severely obese and in need of treatment by 2025 – up from 98m in 2014.*

We cannot let this continue.

We Must Act Now!

We have just 10 years to meet the WHO target to halt the rise in obesity by 2025. We need to act today to ensure a healthier future for all.

We need urgent government action to:

- ✓ Protect and promote healthy diets and food environments
- ✓ Create healthy communities and environments
- ✓ Support the delivery of weight management and treatment services

Sources: World Obesity Federation, World Health Organization, Eurostat/FAO, UN Department of Economic and Social Affairs
* Estimated figures based on BMI ≥ 35 kg/m²

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND