

# EN FORSTÆRKET INDSATS MOD SVÆR OVERVÆGT

Januar 2005

## **En forstærket indsats mod svær overvægt**

Udgivet af:

Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender  
Enheden for forbrugeranliggender og fødevarekvalitet  
Stormgade 2-6  
1470 København K  
Telefon: 3395 1310  
Telefax: 3395 1311  
E-post: [minff@minff.dk](mailto:minff@minff.dk)

Indenrigs- og Sundhedsministeriet  
5. sundhedskontor  
Slotsholmsgade 10-12  
1216 København K  
Telefon: 3392 3360  
Telefax: 3393 1563  
E-post: [im@im.dk](mailto:im@im.dk)

Tryk: Cosmographic

Oplag: 1.000 stk.

Pris: Publikationen er gratis og kan bestilles hos Indenrigs- og Sundhedsministeriet, e-post: [im@im.dk](mailto:im@im.dk) eller Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender, e-post: [minff@minff.dk](mailto:minff@minff.dk)

Publikationen er tilgængelig på <http://www.im.dk> og <http://www.minff.dk>

Mangfoldiggørelse af indholdet af denne publikation eller dele heraf er tilladt med tydelig kildeangivelse.

Trykt udgave: ISBN nr. 87-7601-111-9

Elektronisk udgave: ISBN nr. 87-7601-112-7

# Forord

Flere og flere danskere er overvægtige eller svært overvægtige. Særligt foruroligende er det, at stadigt flere børn og unge bliver overvægtige. Det er et stort problem. Både for den enkelte og for samfundet.

Formålet med udspillet er at beskrive regeringens mål og visioner for indsatsen på overvægtsområdet. Samtidig beskriver vi nogle af de initiativer, der sker, og nogle af dem, der er på vej. Men kun en del af dem. For der er rigtig mange tiltag i gang. Lige fra mindre lokalt forankrede projekter til landsdækkende indsatser initieret fra centralt hold.

Vi finder det overordentligt positivt med den store interesse og lyst til at gøre noget ved problemet. Mange af initiativerne sker i et samarbejde mellem offentlige myndigheder, interesseorganisationer, private virksomheder, uddannelsesinstitutioner m.v.

Vi vil godt benytte lejligheden til at udtrykke vores anerkendelse af det store arbejde, der sker. Overvægtsproblemet er komplekst og omfattende, så der vil også i fremtiden være behov for en stor indsats fra alle sider.

Med dette udspil vil vi opfordre de relevante parter til at fortsætte og udbygge det gode arbejde, der allerede er i gang.

Henriette Kjær  
Familie- og forbrugerminister

Lars Løkke Rasmussen  
Indenrigs- og sundhedsminister

# Indledning

Vi er i disse år vidner til en drastisk stigning i antallet af overvægtige og svært overvægtige danskere. Siden 1987 er der blevet 75% flere overvægtige. Stigningen har især fundet sted blandt de yngste aldersgrupper.

Den udvikling ønsker regeringen vendt og vil derfor i de kommende år give særlig høj prioritet til en målrettet indsats mod overvægt.

Konsekvenserne af svær overvægt er betydelige. Både for samfundet og for den enkelte. Udviklingen mod stadigt flere overvægtige har givet stigende udgifter i sundhedsvæsenet og for den enkelte medfører overvægt ofte en generel forringet livskvalitet i form af helbredsproblemer og social udstødelse.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Familie- og Forbrugerministeriet ønsker med dette udspil at sætte svær overvægt til debat og pege på væsentlige indsatser, der dels kan være med til at forebygge, at flere bliver overvægtige, dels hjælpe med til, at folk, der allerede er overvægtige, får relevant hjælp til at tabe sig og fastholde vægttabet.

## Problemet omfang

30-40% af den voksne befolkning er i dag overvægtige. Det svarer til 1.3 mio. danskere. 10-13% af danskerne er svært overvægtige, hvilket svarer til mindst 400.000 danskere. Det er særligt bekymrende, at et stigende antal svært overvægtige findes blandt børn og unge.

Overvægt og svær overvægt beregnes hos voksne ved hjælp af BMI (Body Mass Indeks) som vægten i kilo / højden i meter<sup>2</sup>.

BMI < 18,5: Undervægtig

BMI 18,5-24,9: Normalvægtig

BMI 25-29,9: Overvægtig

BMI 30-34,9: Svært overvægtig

Overvægt og svær overvægt findes i alle befolkningsgrupper og især blandt de kortest uddannede, laveste indkomster og ufaglærte, ligesom der er flere overvægtige på landet end i byerne.

Udviklingen i Danmark svarer i det store hele til udviklingen i andre vestlige lande.

Hvis udviklingen fortsætter, skønner WHO, at 60-70% af alle europæere vil være overvægtige i 2030.

For den enkelte kan overvægten betyde øget risiko for sygdom og i værste fald død. Som overvægtig har man øget risiko for livsstilssygdomme som fx type-2 diabetes, slidgigt og hjerte-karsygdomme. Hertil kommer sociale problemer som diskrimination og mobning, manglende selvværd, depression, manglende livskvalitet m.v.

For samfundet betyder de mange overvægtige øgede udgifter til behandling af overvægtsrelaterede sygdomme. Udgifter, der vil fortsætte med at stige, hvis den stigende overvægt i befolkningen fortsætter i samme tempo, som vi hidtil har set. Det skønnes på baggrund af udenlandske beregninger, at 4–8% af de samlede sundhedsudgifter går til at behandle overvægt eller overvægtsrelaterede sygdomme.

Udover øgede sundhedsudgifter kommer sociale udgifter, der opstår i forbindelse med eksempelvis øget sygefravær og førtidspensionering blandt svært overvægtige.

Selv om der er grund til at være bekymret, er det også vigtigt at understrege, at vi kan nå at vende udviklingen, inden vi får såkaldte amerikanske tilstande, hvor over halvdelen af befolkningen er overvægtig.

## Hvorfor bliver vi større og større?

Årsagerne til det stigende antal overvægtige og svært overvægtige mennesker er flere. Nogle af årsagerne skal findes i den måde, vi har indrettet vores samfund på.

### *Det "lette" liv*

Den teknologiske udvikling har reduceret meget af det fysiske arbejde. Mere end hver tredje voksne dansker har i dag et arbejde, der hovedsageligt er stillesiddende. Dette står i kontrast til situationen for 50 år siden, hvor langt flere mennesker var beskæftiget ved landbrug, fiskeri og andre erhverv, som kræver fysisk arbejde.

Den daglige transport til og fra arbejde og skole er også blevet mindre fysisk krævende, og hvor det i hjemmet tidligere indebar fysisk arbejde i forbindelse med tøjvask m.v., er det i dag udskiftet med vaskemaskiner, tørretumblere og støvsugere.

For de fleste er det blevet lettere at komme gennem hverdagen uden ret meget fysisk aktivitet. Det kræver et bevidst tilvalg at være fysisk aktiv ved f.eks. at tage trappen i stedet for elevatoren eller vælge cyklen frem for bussen.

I det moderne samfund er maden let tilgængelig. Færdigretter, fastfoodkæder m.v. gør det let at få noget at spise i en fart. Der er også en tendens til, at der markedsføres stadig større portionsstørrelser. Der lanceres mega- og kingsize menuer i fastfoodkæderne, og i detailhandlen sælges også stadig større portioner. Eksempelvis var en sodavand frem til 1972 på 190 ml, mens der i dag sælges sodavand på 1,5 liter og 2 liter.

De større portionsstørrelser regnes for en risikofaktor for overvægt, fordi det bliver lettere at overspise. Kombinationen af mindre fysisk aktivitet og den lette adgang til billige fødevarer menes at være baggrunden for den aktuelle fedmeepidemi. En

medvirkende årsag til det stigende forbrug af slik og læskedrikke blandt børn kan også være den øgede købekraft, der er blandt børn og unge i form af lomme penge og fritidsarbejde.

## Det fælles ansvar

Sundhed er et fælles ansvar. Det er indsatsen mod overvægten også. Det kræver, at alle påtager sig et ansvar – for egen sundhed og for andre. Den enkelte, familien, den frivillige verden, skoler og daginstitutioner, sundhedsvæsenet, arbejdspladser, virksomheder, kommuner, amter og staten.

Den enkelte har ansvaret for sit eget liv og bestemmer selv, hvordan det skal leves. Det er op til den enkelte selv at træffe valg og tage beslutninger. Men vi skal være opmærksomme på, at vores valg har konsekvenser og gør en forskel.

Det offentlige – dvs. kommunerne, amterne og staten – har et ansvar for at skabe gode rammer for sundheden. Muliggøre og synliggøre de sunde valg og oplyse om, hvad der er sundt og usundt. Regeringen ønsker at fremme forståelsen for, hvad det sunde valg betyder, men målet om bedre sundhed kan kun nås, hvis den enkelte selv vil arbejde for det.

I feltet mellem den enkelte og det offentlige er fællesskaberne. Det er de hverdags-sammenhænge, som alle indgår i. I skolen, idrætsklubben, arbejdspladsen. Fællesskaberne præger den enkelte – og omvendt.

# En forstærket indsats mod svær overvægt

Med dette udspil vil regeringen sætte fokus på indsatsen mod svær overvægt. Regeringen går aktivt og målrettet ind i indsatsen. Dels ved at videreføre nogle af de mange initiativer, der allerede er i gang. Dels ved nye, målrettede tiltag.

Indsatsen mod svær overvægt er tosidet og retter sig mod:

- *Forebyggelse* – fordi det er afgørende at bidrage til at forebygge, at folk bliver overvægtige. Her er det ikke mindst vigtigt med en indsats over for børnene for at sikre dem sunde mad- og motionsvaner.
- *Behandling* – fordi der skal stilles relevante tilbud til rådighed til de mennesker, der allerede er blevet svært overvægtige, så de kan få støtte og vejledning til et varigt vægttab.

Heldigvis starter vi ikke fra bunden. En række initiativer er allerede i gang. Dem skal vi lære af – hvad der virker og ikke virker. Vi skal lære af hinanden. Af succeshistorier og af fejltagelser.

Udover de tiltag, der er igangsat fra offentligt hold, har regeringen med stor tilfredshed konstateret, at sygdomsbekæmpende foreninger, idrætsorganisationer, fødevareerhvervene og mange andre har vist en oprigtig interesse i overvægtsproblemet og på den baggrund har igangsat en række initiativer.

Regeringen har gode erfaringer med et bredt samarbejde – partnerskaber - om bedre sundhed og er også i fremtiden interesseret i at indgå i dialog og samarbejde om indsatsen mod svær overvægt.



# Godt i gang

Under det danske EU-formandskab i efteråret 2002 afholdt Sundhedsstyrelsen en konference om svær overvægt. Konferencens konklusion var, at der her og nu bør sættes ind med forebyggelse og behandling ud fra det eksisterende faglige grundlag sideløbende med, at der indsamles ny viden.

Konferencen viste, at Danmark er i front med hensyn til en indsats for at forebygge svær overvægt. Regeringen vil fastholde denne førerstilling.

## *Handlingsplan mod svær overvægt*

Sundhedsstyrelsen fremlagde i foråret 2003 "Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt – forslag til løsninger og perspektiver". Samtidig præsenterede Ernæringsrådet rapporten om "Den danske fedmeepidemi – oplæg til en forebyggelsesindsats". Der er tale om sundhedsfaglige rapporter. Målet er blandt andet at forebygge, at flere personer bliver svært overvægtige og at reducere vægten blandt personer, der allerede er svært overvægtige.

Sundhedsstyrelsens oplæg til handlingsplan indeholder 66 konkrete anbefalinger, og det anbefales at sætte ind på tre niveauer: Det private niveau (den enkelte, familien og hjemmet samt de nærmeste omgivelser), fællesskaberne (de hverdags-sammenhænge, vi indgår i uden for hjemmet og familien – fx skoler, arbejdspladser og fritidsorganisationer) samt det offentlige niveau (staten, amterne og kommunerne).

Målgrupperne er børn og unge (dels generelt, dels de overvægtige) samt voksne (dels generelt, dels de overvægtige). Indsatsområderne omfatter primært kost og fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsens handlingsplan danner dels grundlag for at igangsætte målrettede initiativer, dels er den med til at skabe øget bevidsthed om de problemer, der knytter sig til forebyggelse og behandling af svær overvægt.

## *Samarbejde på tværs af faggrænser*

Indsatsen mod svær overvægt forudsætter et samarbejde mellem en lang række aktører – amter og kommuner, ministerier, sygdomsbekæmpende foreninger,

idrætsorganisationer, private virksomheder og organisationer, uddannelses- og forskningsinstitutioner og mange andre.

På statsligt plan er der etableret et samarbejde mellem en række ministerier: Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Undervisningsministeriet, Fødevarerministeriet, Kulturministeriet, Trafikministeriet, Beskæftigelsesministeriet, Økonomi- og Erhvervsministeriet, Socialministeriet, Familie- og Forbrugerministeriet samt Integrationsministeriet.

#### *Forebyggende tilbud og tiltag*

Svær overvægt er et prioriteret område i regeringens sundhedsprogram "Sund hele livet" fra 2002. Målet er, at stigningen i antallet af svært overvægtige skal stoppes. En lang række initiativer, projekter, handlingsplaner, udspil m.v. er sat i værk som opfølgning på sundhedsprogrammet - bl.a. udspillet "Bedre sundhed for børn og unge" og Indenrigs- og Sundhedsministeriets diabeteshandlingsplan fra 2003.

Projekt "Alt om Kost – smag for livet" retter sig mod sunde mad- og måltidsordninger i skoler og børneinstitutioner. Bag projektet står Fødevarestyrelsen. Der er oprettet et rejsehold, der bakker op om den lokale indsats, og en hotline, der giver råd og vejledning om kostpolitik og madordninger. Sammen med Kræftens Bekæmpelse har Fødevarestyrelsen udarbejdet et idékatalog om "Mad- og måltidspolitik i skoler – hvorfor og hvordan". I idékataloget er der forslag til gode kostpolitikker, arbejdsmetoder og værktøjer. Tilsvarende idékataloger til daginstitutioner og fritidsklubber er for nylig blevet lanceret.

I samarbejde med fem sygdomsbekæmpende foreninger har Indenrigs- og Sundhedsministeriet udviklet et "Sundhedstegn" til skoler, daginstitutioner, dagplejer, idrætsforeninger m.v. "Sundhedstegnet" vil sætte sundhed på dagsordenen der, hvor børnene færdes og inspirere til at gøre sund mad, motion, røgfri miljøer, god hygiejne osv. til en naturlig del af hverdagen. "Sundhedstegnet" er netop lanceret.

Partnerskaber er gode til at fremme sundheden. Et godt eksempel er "6 om dagen, spis mere frugt og grønt", hvor offentlige myndigheder og institutioner, sygdomsbekæmpende foreninger og erhvervet med succes arbejder sammen om at øge forbruget af frugt og grønt i befolkningen.

For at inddrage alle samarbejdsparter har regeringen nedsat en tænketank, der skal være katalysator for igangsættelse af partnerskaber for at fremme sund mad og aktiv livsstil. Tænketanken består af personer, der repræsenterer interesser og/eller viden om forbrugerforhold, formidling, fødevarerproduktion og -forarbejdning og sundheds- og motionsfremme.

Familie- og Forbrugerministeriet har etableret et samarbejde med 3F (SiD og Kvindeligt Arbejderforbund) om projektet "Mad på arbejde", der drejer sig om at fremme sunde madvaner på arbejdspladsen. Projektet skal videreudvikle de erfaringer, der allerede er med fx kantinernes udbud af sund mad, indførelse af firmafrugt, vidensdeling, events samt undersøge om arbejdspladsen er velegnet som arena for at fremme sunde kostvaner - også hjemme i familien. Der vil i regi af "Mad på arbejde" i foråret 2005 blive offentliggjort et idékatalog om, hvorledes gode kostvaner kan fremmes på arbejdspladserne.

Under overskriften "motion som lægemiddel" har en række amter igangsat tiltag, som skal få bl.a. overvægtige til at motionere mere. Det sker ved, at den praktiserende læge henviser den overvægtige til et træningstilbud - eksempelvis hos en fysioterapeut.

#### *Udfordringer*

20-30% af befolkningen bevæger sig så lidt, at det er farligt for deres helbred. Der er ikke tale om en homogen gruppe, så der er behov for forskellige tilbud for at motivere og give disse mennesker glæde og fornøjelse ved at røre sig. Mange af dem har formentlig ingen eller dårlige erfaringer med at dyrke motion og bevæge sig.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet har sammen med Sundhedsstyrelsen taget initiativ til at få kortlagt hvorfor – og hvilke bud og forslag de inaktive selv har. På den måde kan den fremtidige indsats – fra centralt og lokalt hold – målrettes endnu bedre.

Der er påvist et mønster mellem kostvaner, uddannelse og erhverv, der viser, at jo bedre uddannelse m.v., jo mere spiser man i overensstemmelse med anbefalingerne for en sund kost. Kvinder spiser i øvrigt sundere end mænd. I alle sociale grupper, findes der folk, der spiser en kost, som er et godt stykke fra anbefalingerne.

### *Behandling og varigt vægttab*

Svært overvægtige ønsker som regel at gøre noget ved deres overvægt og har været på forskellige slankekure. Desværre oplever de fleste, at kiloene hurtigt ryger på igen. Efter fem år er de fleste tilbage ved udgangsvægten.

Der er behov for at udvikle nye, effektive metoder og modeller til at støtte svært overvægtige i at tabe sig. Og fastholde vægten.

Sundhedsstyrelsen har i 2003 uddelt i alt 7 mio. kr. til støtte for projekter, der bl.a. omhandler behandling af svær overvægt. De prioriterede områder var:

1. indsatser for gravide,
2. tidlig opsporing af overvægtige børn,
3. integrerede indsatser med fokus på de psyko-soziale aspekter og
4. aktiviteter med fokus på almen praksis.

Projekterne afrapporteres i løbet af foråret 2005, hvorefter der vil blive udarbejdet en samlet rapport.

## Øget indsats i kommunerne

Med kommunalreformen bliver kommunerne i højere grad hovedindgangen til den offentlige sektor. Reformen indebærer, at de nye og større kommuner skal løfte væsentlige opgaver i forbindelse med forebyggelse og sundhedsfremme. Det gælder såvel opgaver vedrørende den borgerrettede forebyggelse som den patientrettede forebyggelse – og dermed også indsatsen mod overvægt.

Kommunalreformen vil styrke den forebyggende og sundhedsfremmende indsats, der fremover vil blive en lovpligtig opgave for kommunerne.

Kommunerne er tæt på borgerne. Det er en væsentlig ressource, idet forebyggelsen skal foregå i de miljøer, hvor borgeren færdes. Samtidig giver kommunernes

meget brede opgaveportefølje dem et godt udgangspunkt for at prioritere tværgående og overordnet i forhold til indsatsen mod overvægt.

Indsatsen mod overvægt handler ikke mindst om at tænke muligheden for bevægelse og sund mad ind i hverdagen og i de miljøer, hvor børn og voksne færdes. Det er bl.a. skolen, skolefritidsordningen, fritidsklubben, idrætsforeningerne og aftenskolerne. Der er betydelige sundhedsgevinster at hente på den konto, hvis motion og sund mad i endnu højere grad bliver en naturlig del af hverdagen disse steder. Dette vil fx kunne sikres ved formuleringen og implementeringen af en kommunal politik for måltider og fysisk aktivitet.

## Næste skridt – nye initiativer

Regeringen ønsker at styrke indsatsen mod svær overvægt.

Som en del af satspuljeforliget for 2005 er der afsat i alt 83 mio. kr. over fire år til initiativer målrettet svært overvægtige. Hovedparten - 73 mio. kr. - er øremærket indsatser målrettet børn i udsatte familier. Indsatser, som skal ske kommunalt. Midlerne vil blive udbudt i en pulje med start i 2005. Formålet er dels at gennemføre en struktureret forebyggelses- og behandlingsindsats i et antal kommuner, dels at sikre en resultatopsamling og vidensspredning.

Regeringen ser det som en god mulighed for kommunerne til at deltage i udvikling af initiativer til forebyggelse af svær overvægt og samtidig få erfaringer med, hvordan man kan tilrettelægge og tackle forebyggelsesindsatsen.

10 mio. kr. fra satspuljeaftalen skal bruges til at understøtte de lokale initiativer, fx spredning af gode erfaringer, evaluering af projekter, uddannelses- og netværksinitiativer m.v.

Samtidig har regeringen og Dansk Folkeparti afsat 15 mio. kr. til en øget indsats mod overvægt, herunder 8 mio. kr. til landets julemærkehjem.

Derudover har regeringen i forbindelse med aftalen om næste års finanslov præciseret, at en arbejdstager, givet visse betingelser, ikke skal betale skat af de udgifter, som arbejdsgiveren afholder til behandling af svær overvægt hos medarbejderen, hvis behandlingen er lægelig ordineret.

Der er afsat 90 mio. kr. over de kommende fire år til en styrket indsats i Familie- og Forbrugerministeriet inden for ernæring og fødevarer sikkerhed.

Der er igangsat et arbejde med at etablere en ny ernæringsmærkningsordning, hvor formålet er, at det skal være lettere for forbrugeren at foretage et oplyst valg i indkøbssituationen og prioritere det sunde valg. Fx skal det være lettere for forbrugeren at gennemskue fødevarernes indhold af fedt og sukker.

Regeringen vil i de kommende år sikre en målrettet formidling af de danske kostråd, som vil foreligge i en revideret form i begyndelsen af 2005. Kostrådene skal gøres kendte i den danske befolkning, så de bliver brugbare og konkrete. Formålet er ligeledes at få fagfolk og den danske befolkning til at opleve, at kostrådene peger i én retning. Hensigten er endvidere at synliggøre, hvad der er fup og fakta på kostområdet, således at forbrugeren i mindre grad forvirres af den løbende offentlige debat på området.

Der vil i de kommende år ske en styrket indsats for at fremme sunde kost- og motionsvaner på arbejdspladserne. Her er det muligt at lægge grundstenen til en ændret livsstil. "Mad på arbejde" er et godt eksempel på et partnerskab til fremme af en sundere livsstil gennem arbejdspladserne.

Regeringen har besluttet at videreføre projektet "Alt om Kost", således at opbakningen til den lokale indsats for at fremme sunde kostvaner allerede i barndommen fortsætter og udbygges med nye initiativer.

Endelig er Indenrigs- og Sundhedsministeriet i gang med at lave en analyse af de økonomiske konsekvenser af svær overvægt og overvægtsrelaterede følgesygdomme. Der er ikke tidligere foretaget økonomiske analyser af den slags i Danmark. De nuværende udgiftsskøn er baseret på udenlandske beregninger. Formålet med analysen er at få overblik over, hvor mange penge svær overvægt hvert år koster det danske sundhedsvæsen og arbejdsmarked.

Hertil kommer andre perspektivrige, igangværende aktiviteter. Det er blandt andet Kulturministeriets tiltag om idræt efter skoletid og Undervisningsministeriets udviklingsprogram "En skole i bevægelse".

## Afslutning

Svær overvægt vil blive et endnu større menneskeligt og samfundsmæssigt problem, hvis det ikke lykkes at vende udviklingen.

Problemets karakter kræver, at der sættes ind over en bred front, hvor alle, der kan gøre en forskel, motiveres til det.

Hvad man spiser og drikker er en privat sag. Regeringens initiativer tager udgangspunkt i den kendsgerning, at det enkelte menneske er bedst til at tage ansvar for sig selv og sin familie.

Opgaven over de kommende år er derfor, gennem partnerskaber og lokalt forankrede indsatser samt gennem målrettet oplysning og via forbedret forbrugerinformation at motivere alle til at gøre de sunde valg med mere motion og ernæringsrigtig kost attraktive og let tilgængelige.

Regeringens initiativer tjener netop det formål.

