

FOKUS
på sund
vægt

Sund vægt

Har du oplevet frustration og nederlag fordi du ikke kan tabe dig eller fastholde et vægttab? Kæmper du stadig? En ny tilgang til krop og bevægelse kan muligvis inspirere dig ved at stille nye spørgsmål, som ikke har fokus på vægten, men på at blive gladere og sundere.

**AF BENTE
SKOVSBY TOFT**

Fysioterapeut,
bachelor i idræt og
ph.d.-studerende.
Ansæt ved Hospitals-
enheden Horsens,
Livsstilscentret i
Brædstrup

**AF LISBETH
UHRENFELDT**

Professor, ph.d. ved
Sundhedsvidenskabe-
ligt Fakultet, Aalborg
Universitet og Nord
Universitetet, Bodø,
Norge



Hvis du, som så mange andre, gentagne gange har forsøgt at tabe dig og at motionere mere, har du sandsynligvis også oplevet at det kan være svært at fastholde begge dele på lang sigt. Det har vi både videnskabens og statistikkers ord for.

Det gode budskab er at man, selv som svært overvægtig, godt kan motionere og ovenikøbet have det godt med det. Man kan øge sundheden, livskvaliteten og velværen gennem fysisk aktivitet. Man kan være tyk og sund på samme tid.

Ensidigt billede

Svært overvægtige møder ofte en stereotyp opfattelse af at deres situation udelukkende drejer sig om for meget mad og for lidt motion. Overvægten ses som et produkt af deres livsstil. Med andre ord: Overvægt er mangel på viljestyrke og selvkontrol, og hvis alle kan tabe sig hvis bare de vil, er det ensbetydende med at det er ens egen skyld når det ikke lykkes.

Når man oplever nederlag i forbindelse med vægttabsforsøg, udløser det derfor skyld og skam og påvirker selvopfattelsen. At fortælle en overvægtig at han eller hun skal "lukke munden og lette røven", er en for simpel og misforstået opfattelse af vægtproblematikken, men den forekommer desværre mange steder. Frygten for at blive ydmyget og latterliggjort afholder nogle fra at motionere, og det påvirker både humør og kropsbillede i negativ retning.

Livsstil, og dermed sundhed, er ikke udelukkende baseret på den enkeltes frie valg; det er også et produkt af omgivelserne og samfundet, og påvirket af ens sociale og økonomiske muligheder.

Oplevelser afgør ens valg

Bevægelse og træning kan opleves vidt forskelligt, alt efter hvem man er. Fælles for mange overvægtiges oplevelser er at træning er forbundet med ubehag, og at jo mere overvægtig man er, des sværere bliver det at være aktiv.

En ung, svært overvægtig kvinde beskriver i et interview sin oplevelse af træning: "Det er... hvor jeg ikke kan følge med. Alt- så, hvor pulsen kommer for højt op, og jeg bliver for hurtigt forpustet og er nødt til at stoppe hele tiden. Det irriterer mig, og så gider jeg det ikke... nej, så vil fandeme hellere finde på noget andet".

Man ved fra forskning at hvis man som overvægtig presser sin træning til et ubehageligt niveau, er der større sandsynlig-

hed for at man stopper eller undgår træning på længere sigt – hvilket vil tilføje endnu et nederlag og dermed mere skyld og skam. En passende intensitet er derfor værd at være opmærksom på når man går i gang med motion.

Forvent ikke at motion giver vægttab

Der er stærke argumenter for at anbefale overvægtige at tabe sig. Men at opnå et stort vægttab og vedligeholde det, er en svær og kompleks opgave. Kroppens hormoner vil modarbejde større vægttab, og typisk vil det resultere i tilbagefald med risiko for et liv med yoyo-vægt. Store vægtudsving er en belastning for kroppen, og også humøret og energien lider under forfejlede forsøg.

Mere og mere forskning beskæftiger sig derfor med at fremme sundheden blandt overvægtige ved at fokusere på bevægelse og ikke vægt. Fakta er at man som overvægtig ikke skal forvente at kunne opnå vægttab gennem træning, men fysisk akti-



Den mest varige løsning ift. vægttab og øget sundhed er livsstilsændringer, hvor fysisk aktivitet er en hjørne-

sten. vitet kan medvirke til at stoppe vægtøgning og til at fastholde et opnået vægttab; og den mest varige løsning ift. vægttab og øget sundhed er livsstilsændringer, hvor fysisk aktivitet er en hjørnesteen. Og så har motionen de mange andre kendte fordele, blandt andet bekæmper den en række kroniske sygdomme som kan følge med overvægten, herunder hjertekarsygdomme, diabetes 2 og søvnapnø; den lindrer smerte og giver øget energi og bedre humør. >

FØLG OS PÅ FACEBOOK?

Få nyheder og viden om sundhed og træning

Krop+fysik

www.fb.com/kropfysik





Bliver man bare en lille smule mere fysisk aktiv, kan man opnå adskillige positive sundhedseffekter.

Hverdagen i centrum

Alenlange træningssessioner, halvmaraton og en tophøj puls er slet ikke nødvendigt. Studier viser at bliver man bare en lille smule mere fysisk aktiv, kan man opnå adskillige positive sundhedseffekter, og man kan med god samvittighed sænke ambitionerne om at leve op til urealistiske anbefalinger. Tilpassede aktiviteter af kort varighed og løbende justeringer øger nemlig chancen for succes på længere sigt, viser flere studier. En start er at sidde mindre, gå lidt flere skridt i løbet af dagen og i øvrigt finde meningsfulde hverdagsaktiviteter som involverer bevægelse.

Sundhed for alle størrelser

Selvom svært overvægtige har et beviseligt stort sundhedsudbytte af at tabe i vægt, peger forskning i stigende grad på at fokus bør flyttes, hvis man vil opnå livslange forandringer. En ny vægtneutral sundhedsstrategi har betegnelsen Health At Every Size (HAES) og en tilsvarende Physical Activity at Every Size (PAES). Tilgangen indeholder et konkret fokus på oplevelsen af sundhed og velvære, uanset kropsideende og størrelse, og ser lovende ud i forhold til at skabe varige ændringer af både vægt og livsstil. I denne forståelse af sammenhængen mellem krop og bevægelse involveres også fx selvpfattelse, depression, kropbillede, livskvalitet og selv-accept.

Budskabet er at man kan blive sundere uden vægttab, og at sundhed ikke kun er målbar, men i høj grad også mærkbar. ●

Du kan finde kilder til artiklen på www.krop-fysik.dk.

SUNDHED DER MÆRKES – VALG DER FORANDRER

Det er ofte komplekse oplevelser af ubehag, nederlag og begrænsninger der fører til at man undgår fysisk aktivitet, og omvendt har oplevelsen af velvære i glade, sjove, og sociale aktiviteter betydning for hvilke aktiviteter der *tilvælges*. Det ved vi fra forskning.

Prøv at se nærmere på hvad der hæmmer og fremmer *din* personlige lyst og dine muligheder for bevægelse. Det gælder ikke kun hvis du er overvægtig, men alle der gerne vil ændre livsstil og blive klogere på deres livsværdier.



Sund livsstil – resten af livet:

1. Hvilken form for bevægelse kan du lide? (En god oplevelse er lettere at gøre til en vane.)
2. Hvilke muligheder har du i dag? (Kortvarig investering af tid på dig selv nu og her kan være værdifuldt for fremtiden.)
3. Hvor oplever du en god atmosfære? (Steder hvor du er godt tilpas, er lettere at søge tilbage til.)
4. Hvilke meningsfulde hverdagsaktiviteter ser du? (Hverdagsaktiviteter er en oplagt mulighed for meningsfuld bevægelse, fx gøremål i hus og have samt transport på cykel eller gåben.)
5. Hvad gør dig glad? (Lysten til at være aktiv er farvet af dit humør, så opsøg oplevelser der giver glæde og energi.)
6. Hvem føler du dig i godt selskab med? (Andre mennesker kan være en vigtig støtte; enten til at tale med, følges med eller træne sammen med.)
7. Hvordan får du øje på de små ting hvor du lykkedes? (Alle små sejre er værd at samle på, fx at sidde mindre, dyrke dine interesser, komme ud.)
8. Hvor meget kan du klare? (Realistiske forventninger kan give større selvtilfredshed.)
9. Hvilke former for bevægelse føles behageligt i kroppen? (Har du det godt med din krop, er det mere behageligt at bevæge sig.)
10. Hvad er et godt liv for dig? (At leve autentisk er at være sig selv som man er.)

Spørgsmålene tager afsæt i forskningslitteratur og et ph.d.-projekt

10 gode råd

MOTION FOR DIG DER ER OVERVÆGTIG

Det gælder både om at bevare motivationen og om at undgå skader, når man som overvægtig skal i gang med motion.

- 1** Stil ikke urealistiske krav. Tag udgangspunkt i hvad du kan holde til lige nu, og hvad der rent praktisk kan lade sig gøre i din hverdag.
- 2** Start langsomt op med kortvarig og overskuelig motion – det vigtigste er at komme i gang.
- 3** Start med at sidde mindre stille, fx ved at gå ture, erstatte bil eller bus med cykel eller gåben, lege med børnene og arbejde i hus eller have
- 4** Vælg den form for motion du kan lide eller synes er sjovt – ude eller inde, alene eller med andre. Stræb efter mest mulig velvære i aktiviteten.
- 5** Lad kroppen vænne sig til dine nye motionsvaner. Det tager uger inden du behøver at tænke på at øge din træning.
- 6** Lav gerne forskellige aktiviteter eller motionsformer; det giver variation og træner kroppen alsidigt
- 7** Vælg i starten motionsformer hvor du ikke bærer din egen vægt – så mindsker du risikoen for skader. Fx vandgymnastik, svømning, (siddende) cykling, rowing eller skånsom gymnastik
- 8** Vær overbærende over for dig selv, og tilgiv hvis du ændrer planer. Ros dig selv for det du fik gjort!
- 9** Brug fodtøj der har stødabsorbering og sidder godt på foden, og evt. en god sports-bh.
- 10** Husk også at hvile. Langsomme bevægelser og afspænding er et godt supplement til det høje aktivitetsniveau.

**VÆLG I
STARTEN MOTIONS-
FORMER HVOR DU IKKE
BÆRER DIN EGEN VÆGT
- SÅ MINDSKER DU
RISIKOEN FOR
SKADER**

