

# Obesitas

– en kronisk men  
hanterbar sjukdom





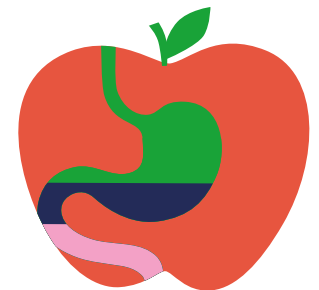


## Vad är obesitas?

Obesitas är en kronisk sjukdom som kan vara svår att hantera på egen hand. Sjukdomen innebär bland annat att man har ett BMI (body mass index,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) som är över 30. Idag lever ungefär 1,4 miljoner barn och vuxna med obesitas i Sverige.



Räkna ut ditt BMI på **faktaomvikt.se**. Siffran kan användas som en utgångspunkt när du pratar med vården om din hälsa.



# Varför får man obesitas?

Vår genetik avgör hur känsliga vi är för att gå upp i vikt. Risken att utveckla obesitas påverkas sedan bland annat av faktorer som:

- livsstil
- miljö
- stress
- sjukdomar och dess medicinering

Obesitas riskerar att leda till flera olika följsjukdomar. Idag kan över 200 andra sjukdomar kopplas till obesitas.



## **VANLIGA SYMTOM:**

- ständig hunger
- bristande mättnad efter måltid
- svårigheter att behålla en viktning



# Varför är det svårt att bibehålla viktnedgång?

Den som lever med obesitas har troligtvis märkt att det svåraste inte är att gå ner i vikt, utan att behålla viktnedgången. Det beror på att kroppen har en inre termostat, vars uppgift är att reglera vikten. När personer som lever med obesitas går ner i vikt är termostaten inställd på att få kroppen att återgå till det man vägde tidigare.



Dessutom är hormonerna som styr mättnad och hunger i obalans. Det gör att man känner en ökad hunger och har svårare för att bli mätt. Efter en vikt-nedgång minskas även kroppens egen energiförbrukning, vilket gör att färre kalorier förbränns.



Det betyder att **det inte är ditt fel** om du går upp i vikt igen – det beror på hur sjukdomen påverkar kroppen.

# Hur behandlas obesitas?

Behandling av obesitas är individuell. Mat, motion och andra livsstilsförändringar utgör grunden för att gå ner i vikt och uppnå en bättre hälsa. När det inte är tillräckligt kan tillägg av medicinsk behandling eller operation övervägas.

Prata med din vårdgivare för att lära dig mer om hur sjukdomen behandlas och vad som är bäst för just dig.



**OBSITAS-  
OPERATION**



**MEDICINSK BEHANDLING**



**KOST OCH MOTION**



# Hälsovinster med att gå ner i vikt

För personer med obesitas kan det göra stor skillnad att gå ner relativt lite i vikt. Redan i början av en viktnedgång görs flera hälsovinster. Att bibehålla en viktnedgång minskar risken för flera viktrelaterade hälsoproblem:



## MINSKAR:

- typ 2-diabetes
- sjukdomar i hjärta och kärl
- upprepade sömnapnéer



## FÖRBÄTTRAR:

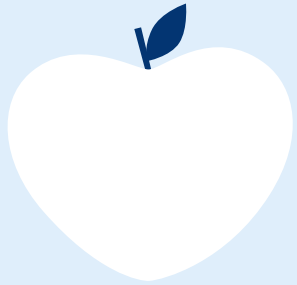
- blodfetter
- blodtryck
- sömnen
- livskvalitet
- ledsmärta

Och kom ihåg – att bibehålla vikten och inte gå upp mer är också en hälsovinst.

# Vilken är **din** bästa vikt?

Den bästa vikten är den vikt du uppnår när du lever så sunt du kan och samtidigt njuter av livet.





## Varför vill du gå ner i vikt och förbättra din hälsa?

Kryssa i de alternativ som är viktigast för just dig och ta med listan till din vårdgivare.

- Bättre kolesterolvärde
- Bättre blodtryck
- Bättre sockerläge
- Mer ork och energi
- Enklare att röra mig
- Färre mediciner
- Bli mer vältränad
- Minskad ledsmärta
- Undvika komplikationer (t.ex. typ 2-diabetes eller högt blodtryck)
- Bättre sömn
- Förebygga sjukdom
- Bättre självförtroende
- Bättre självkänsla
- Hantera stress bättre
- Motverka nedstämdhet
- Bättre livskvalitet
- Bättre matvanor
- Orka leka med barnen/barnbarnen
- Bättre relation till min kropp
- Bättre relation till mat

# När bör man söka vård?

Många som lever med obesitas tror att de ska kunna hantera sin vikt på egen hand, men riktigt så enkelt är det inte. Prata med din vårdgivare om du upplever att du behöver stöd och hjälp att uppnå en bättre hälsa.

Besök [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se) och klicka dig vidare till fliken Stöd & verktyg – här kan du ladda ner ett reflektionsformulär med frågor för att komma förberedd till ditt vårdbesök.







Den här broschyren innehåller övergripande information om obesitas. För mer fakta och fördjupad kunskap, besök **faktaomvikt.se**. Här hittar du allt från informativa filmer till artiklar och praktiska verktyg.