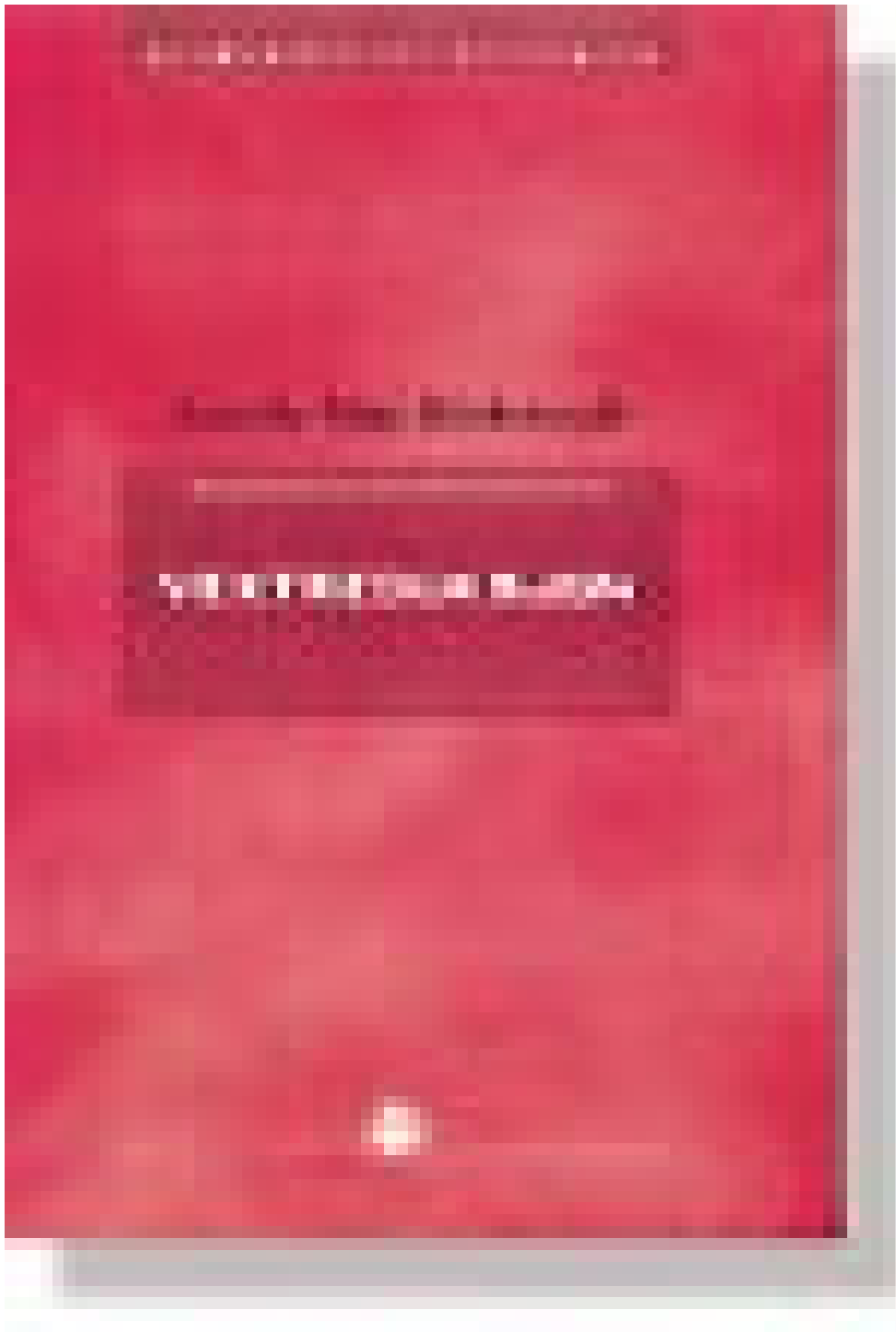

Veileder i vektreduksjon

BOKOMTALER



Boken utkommer som en del av Allmennpraktikerserien og er ment å være en veileder for behandling av overvekt i allmennpraksis og ved medisinske spesialavdelinger. Forfatteren er lege med doktorgrad om overvekt. Bokens første del legger vekt på forebygging og behandling og gir praktiske råd om behandlingen. Den teoretiske delen beskriver regulering av kroppens energibalanse, regulering av metthet og sult samt de metabolske konsekvensene av overvekt. Den teoretiske delen av boken er ment å kunne leses helt uavhengig av den praktiske, og omvendt.

Introduksjonskapitlet stadfester at overvekt i dag er akseptert som en kronisk sykdom på lik linje med andre sykdommer. Videre krever behandlingen langsiktig investering i tid og ressurser. Deretter følger kapitler om hovedprinsipper for behandling, medikamenter som gir overvekt, vektkontroll etter røykestopp, utredning av overvekt, når man bør anbefale vektreduksjon og atferdsendringer i praksis. Boken har en god

pedagogisk tilnærming og oversiktlig layout. Teksten er lettlest. Bokens nytteverdi ville ikke vært den samme uten de informative tabellene som omhandler kaloritabell, aktivitetsbok, beregning av energiforbruk ved ulike aktiviteter og forslag til måltider.

Boken har også sine svakheter. Forfatteren anbefaler at en pasient med kroppsmasseindeks på 41,5 kg/m² bør ha som mål en indeks på < 30 kg/m², og helst mellom 20 og 25 kg/m², hvis mulig. Dette målet for vektreduksjon er mer optimistisk enn det som er oppnåelig hos uselekterte pasienter ved allmennlege- eller spesialistsentre. Både pasienten og legen må lære å akseptere mer moderate vektreduksjoner som vellykkede. Vektreduksjon mellom 5 – 10 % av kroppsvekten er vist å gi vesentlige helsefordeler. Forventede metabolske helsegevinster ved vektreduksjon er ikke fullstendig omtalt.

Undertegnede var overrasket over at behandling med medikamenter kun er anbefalt hvis diett, mosjon og atferdsbehandling ikke virker. Energibalansen tilsier at vekten blir redusert hos pasienter som virkelig gjennomfører endringer i diett, mosjon og atferd. Det er langvarig etterlevelse av disse rådene som er så vanskelig! Medikamentene som er tilgjengelige i dag, har såpass beskjedne effekter at vektreduksjonen vil være begrenset eller medføre bivirkninger hvis pasientene ikke klarer å gjennomføre skikkelige endringer i livsstil samtidig med bruk av medikamentene.

Med disse forbehold vil jeg entusiastisk anbefale boken for leger og helsepersonell i allmennpraksis som ønsker å få ideer og inspirasjon til overvektsbehandling og som trenger svar på sine spørsmål om fedmens patofysiologi.

SerenaTonstad

Avdeling for preventiv kardiologi

Ullevål sykehus

Publisert: 30. juni 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.