

---

## Varig vektreduksjon ved stor innsats

---

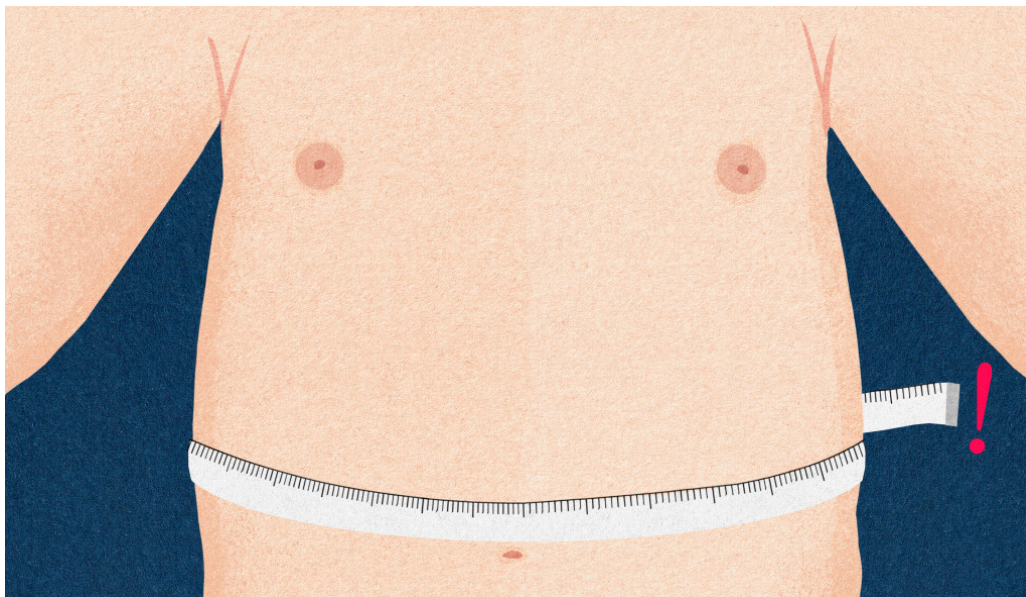
FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

TORBJØRN ØYGARD SKODVIN

Tidsskriftet

---

**Overvektige med lav sosioøkonomisk status som fulgte et intensivt livsstilsendringsprogram, gikk varig ned i vekt. Dette viser en klyngerandomisert studie fra USA.**



Illustrasjon: Marcus Butt / NTB

Overvekt og assosierte sykdommer rammer særlig hardt i grupper som har utfordringer fra før, slik som etniske minoriteter og dem med lav utdanning og lav inntekt.

I en studie fra USA ble 18 primærhelsecentre i områder med lav gjennomsnittsinntekt randomisert til enten å tilby sine overvektige pasienter et intensivt program for livsstilsendring eller å fortsette med vanlig behandling og oppfølging (1). Studien omfattet 803 pasienter. Programmet besto av ukentlige konsultasjoner de første seks månedene og deretter månedlige konsultasjoner i halvannet år.

Etter to år var gjennomsnittlig vekttap i gruppen som deltok i livsstilsprogrammet signifikant større enn i gruppen som fikk vanlig behandling, med en vektnedgang på henholdsvis 5,0 % (95 % KI 4,0–6,0) og 0,5 % (–0,6–1,6). Forskjellen var enda større

etter vel seks måneder, men ble mindre etter hvert som konsultasjonshyppigheten ble redusert.

– Det er gledelig å se at det er mulig å oppnå varig vektreduksjon i disse gruppene ved oppfølging i primærhelsetjenesten, sier Kåre I. Birkeland, som er professor ved Universitetet i Oslo og overlege ved Oslo universitetssykehus.

– Men opplegget som ble brukt, med til sammen 40 møter mellom behandler og pasient over to år og ukentlige kasusdiskusjoner mellom behandlerne, er krevende å gjennomføre, sier han.

– De sosiale forskjellene i USA er store og større enn i Norge, men også hos oss har sosiale ulikheter betydning for helse og sykdomsforebygging. Med tanke på den pågående covid-19-pandemien er det interessant å registrere at 15 av 40 konsultasjoner per pasient i studien var telefonkonsultasjoner og at alle kasusdiskusjonene mellom behandlerne ble gjennomført digitalt, sier Birkeland.

---

## LITTERATUR

1. Katzmarzyk PT, Martin CK, Newton RL et al. Weight loss in underserved Patients — a cluster-randomized trial. *N Engl J Med* 2020; 383: 909–18. [PubMed] [CrossRef]

---

Publisert: 9. november 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0768  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.