

---

## Podkast: Hvordan snakker man med pasienter om overvekt?

---

### PODKAST

#### IRENE THORESEN RØNOLD

Irene Thoresen Rønold er journalist i Tidsskrift for Den norske legeforening og programleder for podkasten Stetoskopet.

---

*Overvekt er assosiert med en rekke helseproblemer. Men hvordan snakker man med pasienter om at de kan trenge å gå ned i vekt? I denne episoden av Stetoskopet snakker vi med Mari-Mette Graff, leder i Landsforeningen for overvektige.*

Mari-Mette Graff har vært leder av Landsforeningen for overvektige siden 2015. Av medlemmer har hun hørt flere såre historier fra personer som har negative erfaringer med helsepersonell. Blant gjengangerne er en opplevelse av å ikke bli sett, og at fettete kommer i veien og blir tema uansett hva vedkommende oppsøker helsehjelp for.

Betyr det at leger bør la være å snakke med pasienter om vekt? Nei - tvert imot, mener Graff:

– Vekt er en av mange indikatorer på helse. Man forsømmer seg alvorlig hvis man ikke tør å snakke med pasienten om det.

Hun understreker at det er forskjell på om pasienten har fem kilo overvekt eller femti kilo overvekt, eller et sted imellom.

– Men all overvekt starter i det små. Og jo tidligere du griper inn i dette med overvektsutvikling, jo større er sjansen for at pasienten vil kunne stoppe en uheldig vektutvikling, mener hun.

– *Hvordan nærmer man seg temaet på en god måte?*

– Jeg tenker man kan si det så enkelt som at «som din fastlege er jeg opptatt av at du skal ha så god helse som mulig.» Og så kan man si at «vekt en er viktig faktor for din helse. Hva tenker du om at vi tar en prat om det?» Du sier hva du har tenkt, du begrunner hvorfor, og så ber du om tillatelse. Vanskeligere er det ikke, sier hun.

- *Hør mer om hvordan du kan snakke med pasienter om overvekt – og om Graffs egne erfaringer – i spilleren under*
- *Eller lytt til Stetoskopet i iTunes eller Spotify*

Stetoskopet kommer med nye episoder torsdag annenhver uke. Vi snakker om aktuelle medisinske problemstillinger, ny norsk forskning og hvordan det er å være lege i Norge i dag. Du finner Stetoskopet der du lytter til podkast.

Her er noen av episodene vi har publisert så langt:

- Er det greit å behandle familie og venner?
- Forurensning og folkehelse
- Hvorfor er flaggermus kilde til så mange nye virus?

Har du tilbakemeldinger, spørsmål eller forslag til temaer vi kan ta opp? Send oss en mail på [stetoskopet@tidsskriftet.no](mailto:stetoskopet@tidsskriftet.no).

---

Publisert: 12. november 2020. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no) 4. juli 2026.