

---

## Marias motiverende medisin

---

INTERVJU

MARTIN HOTVEDT

[martin\\_hotvedt@hotmail.com](mailto:martin_hotvedt@hotmail.com)

Universitetssykehuset Nord-Norge

---

**Fedmeforsker og helseteknologigründer Maria Arlén Larsen nådde ut til hele Norge med boka si. Nå vil hun hjelpe overvektige over hele verden med sine digitale terapeuter.**



Framoverlent: Hun omtaler seg selv som en todelt personlighet med én fot i medisinen og én fot i media. – Jeg har aldri vært redd for å stikke meg litt fram, sier hun. Foto: Marius Fiskum

– Alle stigmatiserer overvektige. Og det er dødelig!

Maria Arlén Larsen sitter framoverlent i foajeen på Universitetssykehuset Nord-Norge i Tromsø og prater så krøllene flagrer om temaet hun har engasjert seg i siden hun var ung medisinstudent.

– Man har bevist at vektstigmaet i seg selv øker dødeligheten hos dem det gjelder, med omtrent 60 %, og at stigmaet nesten er iboende i oss alle. Det blir som å røyke ti sigaretter om dagen, det!

Hun fortsetter:

– Både leger, fedmeforskere, lekfolk og barn har stigmaet. Derfor er det så utrolig viktig å kjempe *mot* det, formidle informasjon og fakta *om* det – og å forske *på* det, sier hun.

– Har du eksempler?

– Mange. Barn som får høre at de er tykke, har en større sannsynlighet for å bli overvektige enn dem som ikke hører det – selv om de har samme BMI, forklarer hun.

Inngangen til den entusiastiske tiraden var et spørsmål om hvorfor hun valgte å skrive boka *En fet hemmelighet* etter å ha disputert med sin fedmeforskning i 2019.

Boka høstet gode kritikker og er nå på vei ut i Europa.

– For det første var det en del av meg som tenkte at kunnskap om fett, sukker og overvekt må spres videre, også til folk utenfor akademia. Og jeg hadde jo alt veldig ferskt i minnet etter disputasen, så det var riktig tidspunkt. Målet var å få til en annen dialog om fedme, sier hun, og legger til:

– Og for det andre har jeg alltid likt formidling. Jeg var ungdomsjournalist på lokal-TV og programleder for NRK-programmet Nerd som 17-åring, fortsetter hun, og gliser:

– Et perfekt programnavn for en sånn som meg.

---

## Mat ble inngang til medisin

Selv om hun som veslevoksen og nysgjerrig fireåring var fast bestemt på å bli genetikkforsker (!), var det mat og ernæring som ble inngangen til medisinstudiet.



Stigma: Barn som får høre at de er tykke, har en større sannsynlighet for å bli overvektige enn dem som ikke hører det – selv om de har samme BMI. Foto: Marius Fiskum

– Jeg drev med all slags idrett – turn, dans, rytmisk sportsgymnastikk, fotball og tennis – og skjønte at man fikk energi av mat. Så ble jeg interessert i hvordan mat virket på kroppen. Ut over ungdomstiden forsto jeg at legeyrket var perfekt for å få den totale forståelsen på plass.

– Du ble selvvalgt vegetarianer som fireåring?

– Det stemmer! Da jeg hørte fra mamma hvordan kjøtt ble laget, holdt jeg meg unna det til langt uti ungdomstida.

– Og prøvde lavkarbodiett som 14-åring?

– Ja, av ren nysgjerrighet altså. Ikke for å gå ned i vekt eller noe, men rett og slett for å forske på effekten det hadde på egen kropp, sier hun, mens hun understreker at hun ikke anbefaler andre ungdommer det samme.

– Jeg har alltid vært veldig nysgjerrig. En liten forskerspire allerede da, smiler hun.

**«Nå spiser jeg alt mulig. Jeg er opptatt av at man skal kose seg med mat og hele opplevelsen rundt et måltid»**

– Nå spiser jeg alt mulig. Jeg er opptatt av at man skal kose seg med mat og hele opplevelsen rundt et måltid, sier Larsen, som for noen år tilbake var kjent som kakebloggeren *That Cake Chick*.

---

## Én fot i medisinen og én i media

Hun omtaler seg selv som en todelt personlighet med én fot i medisinen og én fot i media.

– Jeg har aldri vært redd for å stikke meg litt fram.

Da hun på fjerde studieår fikk muligheten til å reise på utveksling, ordnet hun selv et opphold ved Columbia University i New York – og søkte danseskole samtidig.

– Det var audition, intervju og hele pakka. Jeg kom inn, og tenkte at jeg måtte brette opp ermene for å få til begge deler der borte. Hele sommeren i forkant tilbrakte jeg på sykehuset her i Tromsø for å komme godt forberedt. Og det funka!

I verdensmetropolen ballet det på seg med utenommedisinske oppdrag.

– Der borte flyter hele showbiz over i hverandre. Der er man ofte litt danser, litt skuespiller, litt modell, sier hun.

Larsen frekventerte etter hvert som danser i både musikkvideoer, reklamefilmer og på arrangementer til hollywoodstjerner.

Hun mimrer og smiler.

– Det var supergøy altså, jeg angrer ingenting!

På femte studieår boblet reiselysten igjen over, og Larsen dro til London for å gjøre det samme. Der skulle hun senere bli introdusert for det som i dag er ektemannen – som passende nok var fra New York.

En liten pause.

– Livet i New York og London var flott, og jeg endte jo opp med en ektemann. Yrkes- og interessemessig er jeg imidlertid glad for at jeg har legerollen min. Da jeg ble skadet der borte, innså jeg for alvor hvor skjør den artistiske karriereveien er.

Også da hun skulle ta forskeråret sitt på medisinstudiet, tok hun saken i egne hender og troppet opp i resepsjonen på sykehuset, ble sendt til gastromedisinsk avdeling og spurte etter veileder.

– Det fantes ikke noe senter for sykkelig overvekt da, men jeg var fast bestemt på å forske på dette. Jeg gikk rett inn på avdelinga og spurte den første jeg så om hvem som kunne veilede meg, smiler hun.

I doktorgradsarbeidet lette hun etter tidlige markører på sykdom hos friske overvektige.

– Jeg fant også at overvektige har en annen regulering av sult og metthet, og lavere fettforbrenning etter måltider, enn normalvektige.

– Hvorfor akkurat dette temaet?

– Jeg synes tidlig at det var et kjempespennende tema som grenser til nesten alle fagområder. Det er hardcore indremedisin! Det påvirker også den psykiske helsen i høyeste grad.

Hun slår ut med hendene:

– Og så hadde vi jo ingen å henvise til her i nord!

---

## Gründer i helseteknologi

Selv som medisinsk ansvarlig overlege på Helsepartners rehabiliteringssenter i Skibotn i Troms, hvor hun har holdt til mellom foreldrepermisjoner de siste ni årene, hadde hun et ønske om å nå ut til enda flere. På konferanse i USA dukket idéen om en helse-app for oppfølging opp.

– Egentlig startet det hele med at jeg stilte meg i kø for å prate med et av mine forskningsidoler innenfor overvekt. Da jeg spurte ham om han visste om noen god helseteknologi eller systemer for å få til god oppfølging av disse pasientene over tid, visste han altså ikke om noen.

Larsen måtte igjen ta saken i egne hender.

– Jeg tenkte: Det må vi jo lage! En app kan passe. Store studier har vist at tett oppfølging, kanskje så hyppig som annenhver uke, er en viktig bidragsyter til å klare å holde vekta nede. Som fastlege kan det være vanskelig å få til så hyppige kontroller. Jeg tenkte at jevnlige påminnelser og oppmuntringer gjennom en app kunne fungere. En digital terapeut som hjelper deg, forklarer hun, og legger til:

– Behandleren får også støtte, for eksempel ferdigprodusert informasjons- og kursmateriell. I appen bruker vi kunstig intelligens, som er veldig nyttig for forslagene både behandler og pasient får, forklarer hun.

*«Store studier har vist at tett oppfølging, kanskje så hyppig som annenhver uke, er en viktig bidragsyter til å klare å holde vekta nede»*

– Selv om det er teknologi basert på vitenskap, er det nesten litt magisk. For 100 år siden ville ingen trodd at dette var mulig.

I fjor gikk det lille firmaet hun og gründerkollegaen startet i 2018 fra åtte til 22 ansatte. 30 millioner kroner ble hentet i frisk kapital.

– Gründerlivet er kjempespennende, men også tøft. Vi har virkelig vært helt på bunnen og skrapa for penger. Likevel elsker den kreative delen av meg dette, forklarer hun.

Nå har de bestilt oppdragsforskning på pasienter i Tyskland for å evaluere effekten.

– Tyskland er det landet i verden som er lengst fremme på app på resept. Der er det tøffe krav for godkjenning. Vår tanke er at fungerer det der, er det stor sjanse for at det kan fungere andre steder. Da kan vi tenke på å utvide med oppfølging for andre kroniske sykdommer, for eksempel innenfor revmatologien og endokrinologien, sier hun.

Arbeidet med både helseteknologi, bok, doktorgradsforskning og formidling rundt fedme og overvekt var medvirkende til at Larsen i år ble tildelt Norsk forening for fedmeforsknings pris for 2024.

– Det var en stor ære. Jeg begynte å gråte, smiler hun.

Foreningen trakk fram at nominasjonen kom fra Landsforeningen for overvektige. Valget var dermed forankret hos nettopp de personene tromsøværingen er dedikert til å hjelpe.



Internasjonal: Boka til Maria Arlén Larsen, *En fet hemmelighet*, høstet svært gode kritikker i Norge, og er nå på vei ut i Europa. Foto: Marius Fiskum

- Hva kan helsepersonell her hjemme bli bedre på i oppfølgingen av overvektige?
- Helsepersonell kan bli bedre på kunnskap om stigma, være bevisst på at alle har det, og å tørre å spørre pasientene direkte. Det blir nesten som den regla om røykestopp som vi lærte studiet: «Røyker du? Vil du slutte? Jeg kan hjelpe deg.» Vi som helsepersonell kan virkelig hjelpe disse pasientene.

*«Helsepersonell kan bli bedre på kunnskap om stigma, være bevisst på at alle har det, og å tørre å spørre pasientene direkte»*

- Hva er det som fungerer?
- Noen ting er vi ganske sikre på: Regelmessig oppfølging er punkt én. En stor studie har vist at de som klarer å holde over 10 % vekt nedgang over fire år var de som hadde oppfølging annenhver uke. Det er ganske intensivt altså, men det er ikke lange pratene som skal til. Bare det å vite at noen følger deg, er gunstig. Å få til oppfølging var jo en av årsakene til at vi bygde helse-appen.

Hun trekker pusten, høyt tempo nå:

- Punkt to er god indre motivasjon. Det kan man få hjelp til å finne.

Tre fingre i været:

- Så er det regelmessig veiing. Helst daglig. I gamle dager tenkte man veiing én gang per uke, men studier viser bedre effekt av hyppigere turer på vekta. En årsak kan være at du blir mer vant til å se tallet på vekta og derfor legger mindre følelser i det. Du får ikke så store overraskelser og blir ikke så lei deg. Det bedrer motivasjonen.

Til slutt holder hun opp fire og fem fingre:

– Tilpasset kosthold med basis i myndighetenes råd og én time rask gange daglig. Timen kan godt deles opp.

Hun lener seg tilbake i resepsjonssofaen, puster ut.

– Det der bør alle leger som møter overvektige pasienter prøve å huske.

---

## **Maria Arlén Larsen**

Født 1985 i Tromsø

Årsstudium i fysisk aktivitet og helse, 2004

Fulbright Scholar, Columbia University and St. Lukes Hospital, 2008

Cand.med., UiT Norges arktiske universitet, 2011

Turnuslege, Levanger sykehus, 2012

Turnuslege, Stjørdal kommune, 2013

Blackburns specialty course on obesity medicine, Harvard University, 2017

Ph.d., UiT Norges arktiske universitet, 2019

Førsteamanuensis, UiT Norges arktiske universitet, 2024

Overlege, Helsepartner rehabilitering, 2015

Medisinsk sjef, Lifeness AS, 2018

Talentpris, Sparebank 1 Nord-Norge, 2019

Årets sosiale entreprenør, 2020

Pris for å fremme verdighet og respekt, Norsk forening for fedmeforskning, 2024

---

## **Aktiv med pilates**

Selv om dansekarrieren er over, holder Maria Larsen seg svært aktiv med pilates, hundelufting og barnelek med familien.

Sin amerikanske mann har hun gjort til ekte tromsøværing og selvutnevnt snømåkingekspert. Til og med yrkesveien hans har hun klart å styre.

– Vi bruker å si at som merkevaredesigner for tobakk, alkohol og sukker har han jobbet *for* alt jeg har jobbet *mot*. Men nå har vi samarbeidet om noen prosjekter, og jeg har omvendt ham, smiler hun.

– God indre motivasjon?

– Ja. Og litt eksternt, kan du si!

---

Publisert: 23. september 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0435

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 3. juli 2026.