



Remote
Health

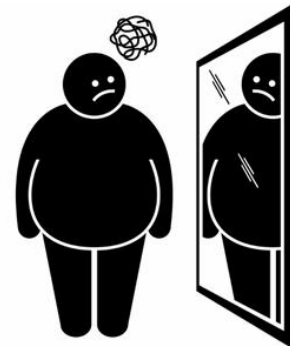


health4youth.eu

Kursusmaterialer

Skabe gode vaner:

Forebyggelse af
overvægtig og fedme





Indhold

- ☞ Hvad er fedme ?
- ☞ Årsager af fedme
- ☞ Konsekvenser af overvægtig og fedme
- ☞ Hvad behov til forandring
Folkesundhedsforanstaltninger

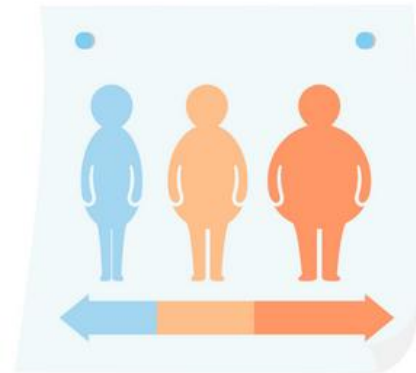


Hvad er fedme ?



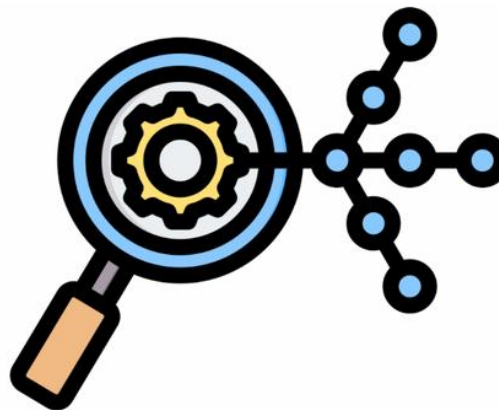


Fedme er en kronisk sygdom karakteriseret ved en stigning i kropsfedtreserver, som udgør en betydelig sundhedsrisiko. Fedme er defineret ved et BMI på 30. Dette beregnes ved at dividere kropsvægten (kg) med højden (cm) i anden.





Årsager af fedme 1, 2, 3





Der er mange faktorer, der påvirker udviklingen af fedme.

I det væsentlige udvikler fedme sig som et resultat af en kronisk energiubalance og opretholdes af en vedvarende stigning i energiindtaget. Ændring af livsstil i de senere år, som har resulteret i usunde kostvaner, lav fysisk aktivitet og stillesiddende livsstil, har øget risikoen for at udvikle fedme markant.

Auch Genetik og mental sundhed spiller også en rolle i udviklingen af fedme.





50 % af
mennesker
har en usund
kost



1 ud af 3
personer
træner ikke
nok



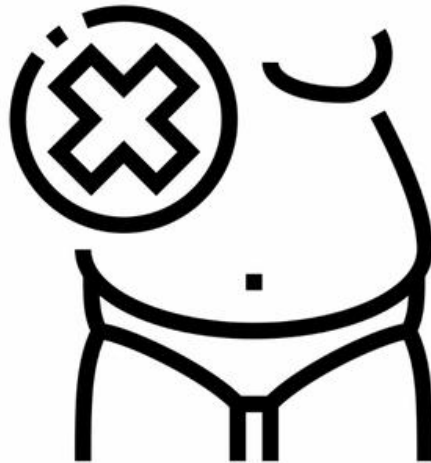
40 % af den
vagne tid
bruges på
stillesiddende
aktiviteter



2 ud af 5
personer
spiser ikke
nok frugt og
grønt



Konsekvenser af overvægt og fedme ^{2, 3, 4}





Konsekvens sygdomme

Følgesygdomme af fedme omfatter metaboliske komplikationer såsom diabetes, kardiovaskulære lidelser såsom hypertension eller slagtilfælde, luftvejssygdomme, cancere og sygdomme i mave-tarmkanalen.

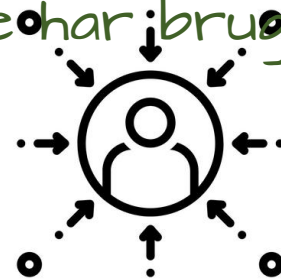




Stigmatisering og negative effekter på samfundet

I mange lande får overvægtige mennesker skylden for deres sygdom. Denne stigmatisering forstærker antagelsen om, at fedme udelukkende er personens ansvar.

Dette påvirker mentalt og fysisk velvære og kan forhindre folk i at søge den lægehjælp, de har brug for





Konsekvenser for enkeltpersoner

 <p>Dårligere helbred i barndommen</p>	 <p>Dårligere karrieremuligheder</p>	 <p>Sænke selvvoerd</p>
 <p>Højere risiko af at blive mobbet</p>	 <p>Mere syg dage og dårligere akademiske præstationer</p>	 <p>Dårligere helbred i voksenalderen</p>



Systemiske skævheder hjælper ikke folk med at vedtage en sundere livsstil



Hvad skal ændres ^{1, 2, 4}

Tiltag på folkesundhedsområdet





- ⇒ Forbedring af miljøet, hvor børn bor, leger og lærer
- ⇒ Implementer politikker for at fremme sunde spisemiljøer for mødre, spædbørn og børn
- ⇒ Øge den politiske prioritet for at sikre sikre og tilgængelige miljøer for fysisk aktivitet for børn og unge
- ⇒ Universel sundhedsdækning for alle mennesker for at sikre, at alle har adgang til den nødvendige forebyggelse og behandling af fedme





Kilder :

1. Yumuk , V. (2015, 5. december). Europæiske retningslinjer for fedmehandtering hos voksne OFA442721.indd (easo.org)
2. Vuik S. (2019). Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, Heavy-byrden-of-obesity-Policy-Brief-2019.pdf (oecd.org)
3. Verdens fedmedag (2023). Fedme faktaark Hjemmeside | Verdens fedmedag
4. Bösch , S. (2018). Handling mod fedme hos børn), [WHO-NMH-PND-ECHO-18-eng.pdf](#)



©Health4Youth.eu, 2024, finansieret af Erasmus+
Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation
afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for
enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.

Forfatter og design: Lilli Elias, studerende i Sundhedsvidenskab , Münchens Tekniske Universitet



health4youth.eu



Remote
Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING

Redaktion & design: Sonja Sammer , Joy of Learning -
Gesundheitsbildung , Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV .

Design og indholdstilpasning til H4Y: Sarah Smeyers ,
elev på Europaskolen Haag

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu