

# FOREBYGGELSE AF OVERVÆGT OG FEDME



## ÅRSAGER TIL FEDME



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 seneste par år, som har resulteret i usunde kostvaner, lav fysisk aktivitet og stillesiddende livsstil, har markant øget risikoen for at udvikle overvægt. Genetik og mental sundhed spiller også en rolle i udviklingen af fedme.

Systemiske skævheder hjælper ikke folk til at vedtage en sundere livsstil



## DEFINITION: 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.

## KONSEKVENSER AF OVERVÆGT

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

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



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.