

Danske forskere har fundet opskriften på varigt vægttab

En kombination af fedmemedicin og motion viser sig at være dobbelt så effektiv som medicin eller motion alene.

Mange overvægtige har succes med at gå på slankekur og tabe sig. Men når det kommer til at bevare vægttabet, kan det være en næsten uoverstigelig opgave, fordi kroppen rent urbiologisk gerne vil op i vægt igen, når den først har prøvet det. Således viser en række studier, at det er helt almindeligt efter en slankekur at tage det hele eller mere på igen.

Men nu har danske forskere for første gang påvist, hvordan det er muligt for personer med svær overvægt at fastholde et sundt vægttab.

»Det her er jo hurdlen, som både forskere og personer, som har prøvet at tabe sig 40 kilo, har kæmpet med i årevis. Det er meget, meget positivt, hvis der endelig viser sig at være noget, man kan gøre«, lyder reaktionen fra landsformand i Landsforeningen for Overvægtige Per Nielsen.

FAKTA

OVERVÆGT I DANMARK

51 pct. af den voksne befolkning er overvægtige

17 pct. er svært overvægtige med et bmi over 30

99 pct. af overvægt skyldes uhensigtsmæssig livsstil: for lidt fysisk bevægelse og for meget (usund) mad

Ca. 1 pct. af overvægt skyldes hormonforstyrrelser

Overvægt giver øget risiko for en række sygdomme og for tidlig død

Kilde: Sundhed.dk

Det banebrydende studie, som torsdag offentliggøres i det internationale toptidsskrift *New England Journal of Medicine*, har undersøgt tre forskellige tilgange til varigt vægttab: Motion alene, fedmemedicin alene eller en kombination af de to ting. Det viser sig, at motion og fedmemedicin hver for sig giver nogenlunde ens resultat, mens kombinationen er dobbelt så effektiv.

»Vores teori er, at kombinationen går ind og rammer det biologiske system på to forskellige måder og derfor ender ud med at virke dobbelt så godt som de to tilgange hver for sig«, forklarer forskningsgruppens leder Signe Sørensen Torekov, som er professor ved Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet.

»Medicinen sænker appetitten og blodsukkeret, mens motionen sætter fedtforbrændingen i vejret og øger muskelmassen og konditallet. På den måde sættes der gang i en række sundhedsfremmende processer i kroppen, som både resulterer i lavere vægt og kan forebygge livsstilssygdomme som type 2 diabetes og hjerte-kar-sygdomme«.

Vigtige sundhedsforbedringer

I forsøget, som blev foretaget i et samarbejde mellem forskere fra Hvidovre Hospital og Københavns Universitet, deltog 215 svært overvægtige personer med et bmi på mellem 32 og 43. De blev alle sat på en lavkaloriediæt i otte uger for at tabe sig, før studiet med fokus på at bevare vægttabet kunne begynde.

Efter de otte uger havde deltagerne i gennemsnit tabt sig 13,1 kg, hvilket gav væsentlige sundhedsforbedringer med fald i både blodsukkerniveau og blodtryk.

Nu blev deltagerne ved lodtrækning inddelt i fire grupper. To af grupperne fik placebomedicin, mens de to andre grupper fik fedmemedicin i form af daglige injektioner med lægemidlet Liraglutid, også kendt som Saxenda. Det er en efterligning af det appetithæmmende hormon GLP-1.

Blandt de to placebogrupper skulle én gruppe følge et ugentligt motionsprogram med minimum 2,5 timers moderat fysisk aktivitet eller 1 time og et kvarter med bevægelse ved høj intensitet, for eksempel cykling eller løb, hvor du er meget forpustet. Det var også fint at vælge en kombination af moderat og højintensiv fysisk aktivitet. Den anden placebogruppe skulle ikke ændre vanligt niveau af fysisk aktivitet. De to grupper, der fik fedmemedicin, blev opdelt på samme måde - i en gruppe med og en gruppe uden motionsprogram.

Alle deltagerne blev vejet cirka en gang om måneden i det år, studiet varede, og de modtog kostvejledning med fokus på sundt vægttab ud fra de danske myndigheders anbefalinger.



Det er ny viden, som læger, diætister og fysioterapeuter kan bruge i praksis. Det er den evidens, vi har manglet

Signe Sørensen Torekov, professor

Efter et år viste det sig, at både motionsgruppen og fedmemedicingruppen havde vedligeholdt vægttabet på cirka 13 kg, og de havde også bibeholdt de oprindelige sundhedsforbedringer. Placebogruppen havde til gengæld taget halvdelen af vægttabet på igen med forværring af alle risikofaktorerne for udvikling af livsstilssygdomme.

Kombinationsgruppen skilte sig ud ved at have tabt sig yderligere og havde dermed ikke blot bevaret vægttabet, men også formået at øge det til omkring 16 kg i gennemsnit. Samtidig målte forskerne en dobbelt så stor reduktion i fedtprocenten som hos de forsøgsdeltagere, der alene havde motioneret eller taget fedmemedicin.

»Det viser, at kombinationen af medicin og motionsprogram er en sund og effektiv måde at vedligeholde et vægttab på. Det er ny viden, som læger, diætister og fysioterapeuter kan bruge i praksis. Det er den evidens, vi har manglet«, slår Signe Sørensen Torekov fast.

Hun påpeger, at hvis valget står mellem *enten* fedmemedicin eller motion, så er motion det kloge valg til at starte med.

»De deltagere, der motionerede, øgede både deres kondital, tabte fedtmasse og tog på i muskelmasse. Det kunne tyde på, at det var et sundere vægttab end dem, der kun tabte fedtmasse«.

Nyt grundlag for behandling

Den analyse er overlæge, professor og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed Bente Klarlund Pedersen enig i.

»Succeskriteriet er ikke kun et tal, der står på badevægten. Man opnår et sundere vægttab, når man også motionerer. Men det er meget interessant at se, hvordan fedmemedicin og motion supplerer og understøtter hinanden til et godt resultat«, siger hun og kalder studiet både lovende, spændende og grundigt.

»Det er klart, at den her kombinationsbehandling er vigtig at prøve af, før man for eksempel skrider til fedmeoperation. Men fedmemedicin er kun for svært overvægtige. Det må aldrig blive et bikinisæsonmiddel«.



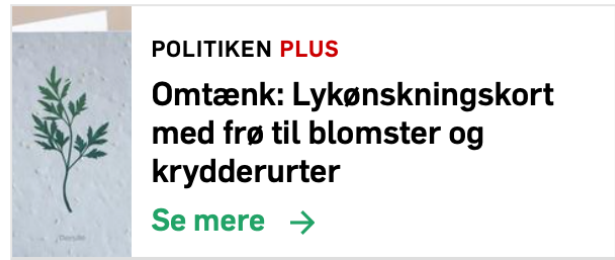
Fedmemedicin er kun for svært overvægtige. Det må aldrig blive et bikinisæsonmiddel

Bente Klarlund Pedersen, professor

I Landsforeningen for Overvægtige håber Per Nielsen, at de danske forskeres studie kan danne grundlag for en mere ensartet indsats for at hjælpe personer med svær overvægt rundt om i landets kommuner. Ifølge ham er der stor forskel; i nogle kommuner er der ingen tilbud, mens der andre steder er vidt forskellige tilbud, som stikker i flere retninger.

»Vores ønske er, at der kommer nationale behandlingscentre, hvor der blandt andet tages udgangspunkt i den her nye viden. Hjælpen i dag er slet ikke god nok.

Ofte er man ladt alene indtil den dag, hvor man er blevet så overvægtig, at man bliver henvist til en fedmeoperation«, siger Per Nielsen og understreger, at han bestemt ikke er modstander af fedmeoperationer.



→ **Læs også:** Kost og Ernæringsforbundet: Ingen med overvægt må møde en lukket dør hos kommunen

»Men der er meget, man kan prøve inden. Blandt andet psykologisk eller medicinsk behandling. Men i dag er den medicinske behandling ikke tilgængelig for ret mange, fordi den er meget dyr«, siger han og fortæller, at det kan koste over 80 kroner i døgnet for patienten for udvalgte medicinpræparater.

Sundhedsstyrelsen er ikke vendt tilbage på Politikens henvendelse om en kommentar til det nye studie.