

Må man blande sig i andres overvægt?



Foto: Tegning: Rasmus Juul

21. juni 2019, kl. 0:00
Nanna Endahl Jørgensen

Man kan nemt blive bekymret, hvis en nær ven eller et familiemedlem lever usundt. Hvis man gør den enkelte ansvarlig for sin egen overvægt, risikerer man at diskriminere en stor gruppe af mennesker, der i forvejen er meget udsatte, fremhæver sundhedseksperter

”Hun tog godt nok for sig af retterne, hva’?”.

For nogle år siden sidder 37-årige Ida Rud og spiser smørrebrød sammen med et større selskab. De fejrer, at hendes veninde lige er kommet hjem fra en lang udlandsrejse. Ida Rud er bevidst om, hvor meget hun spiser, for dét er hun efter et helt liv som tyk, fortæller hun. Alligevel får Ida Rud senere at vide, at en person fra selskabet har kommenteret hendes madindtag bag ryggen på hende.

”Jeg blev virkelig frustreret, fordi det passede jo slet ikke, at jeg spiste meget – tværtimod. Vedkommende sagde det udelukkende, fordi jeg er tyk,” siger hun.

Ida Rud har været tyk hele sit liv og er vant til, at andre mennesker har meninger om hendes udseende og ytrer sig om, hvad hun spiser.

”Det skete oftest, da jeg var barn, at folk sagde det direkte til mig. Voksne mennesker kunne finde på at sige, at jeg nok ikke burde spise to stykker kage, eller de kunne rose mig, hvis jeg for eksempel kun spiste én portion mad,” fortæller hun.

I Danmark er lidt over halvdelen af befolkningen overvægtige. Studier viser, at overvægtige er en udsat gruppe, der har sværere ved at få venner og arbejde end normalvægtige og på lang sigt har en øget risiko for sygdom og død.

Men kan man tillade sig at blande sig i andre menneskers sundhed, og nytter det i sidste ende noget?

Morten Ebbe Juul Nielsen er lektor og ph.d. i filosofi på Københavns Universitet. Han er forfatter til bogen "Forbandet Sunddom" og mener, at overvægtige mennesker er udsat for en heksejagt.

"Der findes mange mennesker, der føler afsky og væmmelse ved overvægtige mennesker, og som prøver at hive deres egne idealer om det gode og sunde liv ned over hovedet på andre. Det er moralsk set ekstremt problematisk. Hvis man virkelig ville de overvægtiges bedste, burde man lade være med at udskamme dem og i stedet hjælpe dem til at acceptere deres kroppe, som de er."

Morten Ebbe Juul Nielsen peger på, at fordømmelsen af overvægt skyldes en ændring af samfundskulturen, hvor man i høj grad er gået fra at være åndeligt dannede til at kigge på mere kropslige værdier:

"Fra Anden Verdenskrig og til begyndelsen af 1970'erne var den gode smag afgjort af en åndelig dannelse. Det var designermøbler og avantgardelitteratur, der adskilte det gode borgerskab fra rosset. I dag lever vi i en mere overfladisk kultur, hvor man hurtigt skal kunne scanne andre mennesker. Overvægt er meget svært at skjule, og derfor er det blevet en god statusmarkør," siger han.

Morten Ebbe Juul Nielsen bliver bakket op af Thorkild I.A. Sørensen, der er professor i epidemiologi ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet. Han mener ikke, at man uopfordret bør blande sig i andre menneskers overvægt, fordi man på den måde gør den enkelte til ansvarlig for sin egen vægt:

"Det er en normal opfattelse, at fedme opstår, fordi folk selv vælger at spise for meget og røre sig for lidt. Men vi kan se, at de ekstra kalorier, som den overvægtige aflejrer, er så minimale, at det slet ikke kan ses eller måles. Derfor giver det ikke mening at klandre dem for fedmen."

Thorkild I.A. Sørensen mener, at fedme skal ses som et symptom på andre udfordringer, der dels er genetisk betinget, men også er af social og psykologisk karakter.

”Hvis du kigger rundt om i verden, er fedme udbredt hos mennesker, der har dårlige økonomiske vilkår. I Danmark er fedme også i høj grad et problem i udkantsområder. Der er rigtig mange årsager til overvægt, og derfor skal man være varsom med at blande sig, hvis man ikke ved, om det reelt set har en effekt,” siger han.

På Holbæk Sygehus mener overlæge Jens-Christian Holm, at samfundet bør afhjælpe svært overvægtige. Det kan blandt andet ske ved, at svært overvægt anerkendes som en kronisk sygdom, hvilket er tilfældet i både USA og Canada.

”Samfundet har et stort ansvar for at blande sig i overvægt, som er en kæmpe trussel mod folkesundheden i Danmark. Hvis ikke vi gør det, så svigter vi en masse mennesker ved at overlade dem til sig selv, og det er uværdigt. Hvis vi anså fedme som en kronisk sygdom, ville vi bedre kunne udvikle og etablere forebyggelse og behandlingsprogrammer målrettet svær overvægt.”

Hos Landsforeningen for overvægtige er man enig i, at svær overvægt bør ses og behandles som en kronisk sygdom, der vil kunne give den enkelte bedre mulighed for behandling. Derfor er det også vigtigt, at overvægt tages hånd om af sundhedsvæsenet og ikke er noget, som omgivelserne gør sig kloge på, siger Per Nielsen, der er formand for Landsforeningen for overvægtige.

”Mange medlemmer i vores forening føler ikke, at de møder den rigtige forståelse for deres problemer ude i samfundet. Som pårørende til en overvægtig person skal du være støttende, men du må aldrig være fordømmende,” fortæller han.

Per Nielsen påpeger samtidig, at det kan være vigtigt at have en åben samtale omkring overvægt, fordi den kan være med til at nedbryde mange af de tabuer, som overvægtige kæmper med.

”Vores medlemmer kommer og fortæller os, at der ikke er plads til dem på ét sæde i flyvemaskinen, eller at de har oplevet, at stolen hos lægen er braset sammen. Det må bare ikke ske. Ligesom så mange andre kroniske lidelser, kan det føles stigmatiserende, hvis ens

sygdom bliver pakket væk. Man kan ligesom ikke rigtig skjule, at man vejer 160 kilo,” siger han.

Ida Rud mener ikke, at omverdenens fokus på hendes vægt har motiveret hende til at tabe sig. Tværtimod fortæller hun, at hun på et tidspunkt udviklede spiseforstyrrelsen overspisning, blandt andet fordi hun følte, at hendes madindtag altid var under observans af andre:

”Det føltes helt vildt ubehageligt. Da jeg var barn, var der altid en voksen, der holdt øje med mig. Det endte med, at jeg ikke turde at spise sammen med andre, og mit forhold til mad blev meget unaturligt. Jeg udviklede en spiseforstyrrelse, hvor jeg ofte sad alene og proppede så meget mad i mig selv som overhoved muligt,” fortæller hun.

I dag har Ida Rud et afslappet forhold til mad, men hun kan stadigvæk blive påvirket, når mennesker omkring hende kommenterer hendes udseende eller madindtag, ligesom den dag hun spiste smørrebrød med sin veninde.

Ida Rud mener ikke, at det vedkommer andre, hvordan hun lever sit liv:

”Man må aldrig blande sig i, hvad mennesker gør, med mindre det er til skade for andre. Jeg tror ikke, at det nogensinde vil hjælpe, at man blander sig i, hvad andre spiser. Man kan statuere et eksempel, men vægt er ikke noget, som må påtales. Lige så snart du gør det, så risikerer du at skabe en forkerthedsfølelse hos folk, der måske gør, at de spiser endnu mere – eller slet ikke spiser.”