

Bjarne var på spanden og havde galoperende hjerteproblemer, da han trådte op på badevægten

Enormt tyk, økonomisk på spanden og med galoperende hjerteproblemer. Bjarne Lynderup blev reddet af et opkald og en livsstilsændring.



I 2017 var Bjarne Lynderup i krise fysisk, psykisk og økonomisk. Siden har han tabt sig næsten 50 kilo og fået sit liv igen. Privatfoto.

Torsdag 12. oktober 2017 vejede den i dag 52-årige Bjarne Lynderup helt præcist 172 kilo. Han ved det, for aldrig før havde vægten indikeret så svær overvægt, og aldrig siden har vægten været så høj.

Hele 2017 var et år, Bjarne Lynderup helst var foruden. Otte hospitalsbesøg og 12 forskellige lægelige undersøgelser uden resultat gjorde intet godt.

Bjarne Lynderup havde ellers endelig fundet en praktiserende læge, der så mennesket Bjarne – ikke en potentiel patient med et voldsomt højt *body mass index* (BMI) på 53. En læge, der ikke relaterede alle hans udfordringer i krop og sind til badevægten. Der var jo også skilsmissen – nummer to – de fire børn, det stressede liv som selvstændig, og den trættende søvnapnø, så han konstant var udmattet og manglede energi.

»Min søvnapnø skyldes jo nok min årelange overvægt, men endelig mødte jeg én i sundhedsvæsenet, der så *mig*. Det gav mig troen på, at hun ville hjælpe *mig*, så for første gang blottede jeg mig og bad om hjælp til et væggtab. Det er altså ikke let at række ud, når man er så stor«, siger Bjarne Lynderup.

I januar 2017 startede han den lægeanviste slankekur med kostomlægning og motion, og på tre uger tabte Bjarne ti kilo. Alle målinger viste, han var sund og rask, men pludselig en søndag morgen var pulsen eksploderet. Hjertet hamrede, og blodet blev med alt for voldsom kraft pumpet rundt i kroppen. Lægerne kunne ikke forstå den ukontrollable høje puls, de kunne i uger ikke stille nogen diagnose, finde forklaringer.

Selv om hjertet med medicin blev normaliseret, gik månederne med udredning og spekulation over helbred og fremtiden, for han tjente intet med al den sygdom.

»Mit sommerhus gik på tvang, det var ikke så godt. Jeg havde ingen penge, og helbredet skrantede. En depression viste sig i horisonten. Om det skyldes mit hjerteproblem, bivirkninger fra medicin, vægten eller mine generelle livsomstændigheder ved jeg ikke, men jeg ville klare mig selv, når heller ikke lægerne kunne«, siger han.

Fedme giver multisygdom

Bjarne Lynderup er ikke den eneste svært overvægtige, der slås med helbredsproblemer.

En ny rapport fra Statens Institut for Folkesundhed viser den tætte sammenhæng mellem daglig rygning, fysisk inaktivitet samt svær overvægt og så risikoen for at få flere alvorlige, behandlingskrævende, kroniske sygdomme som diabetes, hjertekarsygdom, knogle- og ledsygdomme på en gang, også kaldet multisygdom.

Faktisk viser rapporten, at risikoen for at få flere kroniske sygdomme på samme tid er størst for svært overvægtige – også større end for folk, der ryger dagligt.

Svært overvægtige har efter otte år omkring tre gange større risiko for at have udviklet multisygdom end personer, som ikke er svært overvægtige. Dagligrygerne har 'kun' øget risikoen med halvanden gang i forhold til folk, der ikke ryger dagligt. Daglig rygning øger dog risikoen for tidlig død mest.

Ifølge overlæge Jens Meldgaard Bruun, klinisk professor i ernæring og overlæge ved Steno Diabetes Center Aarhus, er det derfor afgørende, at samfundet og den svært overvægtige selv sætter tidligt ind, før alle følgesygdommene til fedme opstår.

»Der er mange forskellige årsager til, hvordan svær overvægt kan føre til sygdommene. For type-2 diabetes er det, fordi insulin i den overvægtiges krop begynder at virke dårligere. Det vil sige, at personen med svær overvægt får en nedsat følsomhed for kroppens egen insulin. Med kræft er det blandt andet, fordi kroppens kræftkontrollerende del af immunforsvaret er ændret og svækket«, siger Jens Meldgaard Bruun:

»Så årsagerne er mange – fællesnævneren er, at vi som sundhedsfaglige kan og skal behandle de sygdomme, som den svære overvægt medfører, men vi burde både forebygge tidligere og sætte behandling ind tidligere«.

Bjarne Lynderups hjerte drillede ikke mere, så han stoppede sin medicinering. En dag midt i oktober 2017 stod den nu 50-årige svært overvægtige og kiggede på sin lejlighed på en gård i Lejre ved Roskilde, der var hans hjem. Uden penge til den næste husleje.

»Økonomisk var jeg sejlet ud over kanten, jeg kunne ikke betale husleje, så jeg pakkede et telt og var klar til at flytte ud i skoven«, siger han.

Et opkald ændrede alt

Bjarne Lynderup ringede for at opsige sit lejemål.

»Det opkald ændrede nok mit liv«, siger han.

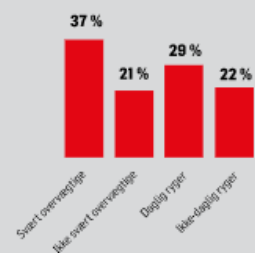
Udlejeren tilbød, at Bjarne Lynderup i en periode kunne bo gratis, og siden viste flere omkring den plagede mand, hvad medmennesker kan. Han lånte en bil, nogle betalte for en kasse grøn mad fra Aarstiderne hver uge, og så fik han en grundig snak om behovet for ny livsstil.

»Jeg lå i vandet, da folk omkring mig ikke blot kastede en livlinje ud til mig, men også hev mig op af vandet. De viste, at de troede på mig, så jeg fik noget at tænke over den dag i oktober, hvor jeg stillede mig op på vægten, der viste 172 kilo, og jeg vidste, at noget radikalt skulle ske«, siger Bjarne Lynderup.

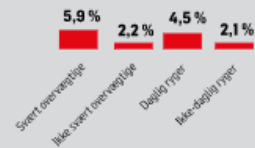
Efter 8 år: Så usundt er fedme og rygning

56.164 danskere mellem 45 og 67 år deltog i 2010 i den Nationale Sundhedsprofil. Af dem var 15 procent svært overvægtige (BMI > 30) og 24 procent var daglige rygere. Forskere fra Statens Institut for Folkesundhed undersøgte i 2018 de samme rygere og samme svært overvægtige for at se – uanset hvordan deres livsstil havde udviklet sig – hvor mange der på de otte år havde udviklet kroniske, behandlingskrævende sygdomme. Eksempelvis type-2 diabetes, hjerte-kar-sygdom og kompleks multisygdom med mange både fysiske og psykiske sygdomme.

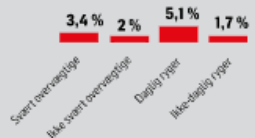
2 eller flere kroniske sygdomme (multisygdom) hos samme person



Kompleks multisygdom (i snit 5 sygdomme) hos den samme person



Døde efter de 8 år



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, undersøgelse af sundhedsprofilen for 2010 og 2018. De samlede data er offentliggjort i rapporten 'Sundhedsprofilen for 2018' af 11. november 2019. Hvis der ikke er angivet andet, er alle tal i procent. De enkelte tal er afrundet til én decimal. For yderligere oplysninger, se www.sif.ssi.ssi.dk.

Streng kostomlægning, faste måltider, ingen snacks og masser af træning med powerwalks og en personlig træner, som bekendte også betalte, fik styr på Bjarne Lynderup.

Træneren, Per Nielsen, er foruden fysisk træner og ernæringsvejleder også landsformand i Adipositasforeningen, Landsforeningen af Overvægtige, og han tilbød Bjarne Lynderup en 10-timers stilling i foreningen, og i dag er han foreningens eneste lønnede medarbejder, 10 timer for de overvægtiges sag.

»Jeg har aldrig været lykkeligere«, siger Bjarne Lynderup.

Per Nielsen ser dagligt som træner de tunges liv og ved fra videnskaben, om alle de sundhedsmæssige skavanker, der følger med svær overvægt.

Adipositasforeningen, Landsforeningen af Overvægtige mener på linje med den amerikanske og canadiske lægeforening, at svær overvægt skal anses for en regulær kronisk sygdom, så samfundet sætter langt mere og langt tidligere ind. For svær overvægt er et samfundsproblem, ikke den enkeltes ansvar, mener formand Per Nielsen.

»Hvis overvægt var den enkeltes ansvar, ville udviklingen jo være vendt. Jeg har aldrig mødt svært overvægtige, der ønsker at være svært overvægtige. Hvis det var så simpelt, at man bare skal spise mindre og bevæge sig mere, så ville flere og flere jo ikke blive svært overvægtige«, siger Per Nielsen, landsformand i Adipositasforeningen, Landsforeningen af Overvægtige.

Han mener, at mange andre faktorer spiller ind - økonomi, alt for let adgang til kalorierig mad, måske barndommen, spiseforstyrrelser, noget hormonelt.

»Så jeg køber ikke argumentet om, at svær overvægt er den enkeltes ansvar. Den enkelte har et ansvar, ja, men det er ikke deres eget ansvar alene«, siger han.

Danske Regioner, der har bestilt rapport om multisygdom og risikofaktorer, mener, der skal sættes langt mere massivt ind mod de livsstile, der kan føre mod sygdom og tidlig død. I flere år har der været stort fokus på tobak, men også svær overvægt bør fylde på Christiansborg, i civilsamfundet, i kommuner og i regionerne, mener regionerne.

Danske Regioner ønsker en ny folkesundhedslov, hvor forebyggelse, herunder af fedme, tænkes ind på tværs af alle politikker- og velfærdsområder. Ligesom der bør oprettes fem nye forebyggelsescentre, hvor viden og forskning samles og spredes til lokale kommuner og aktører i forebyggelsesspørgsmål.

Når hver sjette dansker er svær overvægtig, nytter det ikke, at vi sidder på hænderne og mest af alt taler om behandling. Det er også vigtigt, men vi skal gøre noget alvorligt, for det handler livskvalitet, om at de sidste 20-30 år af livet ikke skal være fyldt med sygdomme, fordi man har levet usundt, og om det samfund, vi er ved at fremme - og det er ganske skræmmende«, siger Ulla Astman.

Det første år tabte Bjarne Lynderup 40 kilo, siden har det svinget, og i dag vejer han cirka 125 kilo.

»Målet er under 110 kilo, men det haster ikke. Jeg har hørt så mange historier om store, hurtige vægttab, hvor de tabte kilo kommer igen. Jeg vil fortsætte ned, men langsomt. Det handler om velvære og så undgå alle de livsstilssygdomme, der ellers venter i horisonten«, siger han.

Bjarne Lynderup er overbevist om, at var han taget ud i skoven, var han død.

»Jeg lå på kanten af livet, men jeg har fået uanet mængder af hjælp, menneskeligt, økonomisk. Min lære er, at der er så mange mennesker, der gerne vil gøre en forskel for dig, men du skal selv turde åbne dig for hjælpen. Og det er svært for mange overvægtige, der har oplevet så mange stigmatiserende situationer. Det er svært at tro, at andre vil dig det godt. Men det vil de. Det lærte jeg, da jeg var helt nede«, siger Bjarne Lynderup.

Hjerteproblemerne vendte aldrig tilbage igen, alle lægens tal er endnu fornuftige, mens søvnapnøen dør han fortsat med.