

I mange år gik vægten bare op, men ved 170 kg slog hjertet alarm

Bjarne Lynderup hører til den halvdel af danskerne, som er overvægtige, men han fik ikke mange reelle behandlingstilbud i sundhedssystemet.



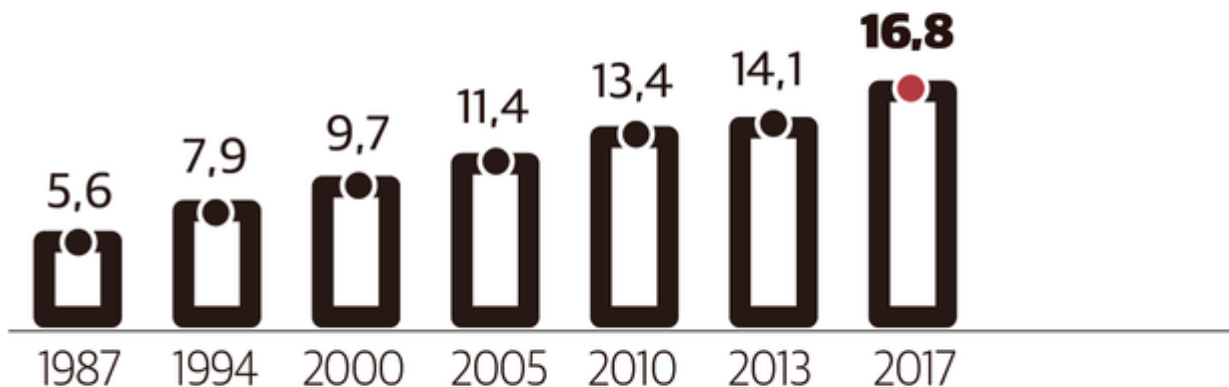
Bjarne Lynderup vejede indtil for nylig 170 kg, nu er han i gang med at tvinge vægten ned med en omlægning af kosten og resten af sit liv. Foto: Stine Bidstrup

Det var hjertet, som slog alarm. Pludselig galopperende pumpeværket af sted og satte hele kroppen under så meget tryk, at Bjarne Lynderup havde svært ved at gå fra sofaen til badeværelset.

»Jeg har været fed i mange, mange år, og det er klart, at jeg blev vildt forskrækket og gik til læge. Selv om der ikke blev påvist en direkte sammenhæng mellem min overvægt og hjerteproblemerne, blev det starten på en livsomlægning,« fortæller han, der i dag – godt et år efter hjertealarmen – har smidt de første 35 kg af sin gamle og alt for tunge vægt på 170 kg.

Flere svært overvægtige

Andelen af svært overvægtige i Danmark i pct.



KILDER: SDU, SUNDHEDSSTYRELSEN GRAFIK: RK

Bjarne Lynderups tilfælde er en del af det større billede af Danskernes Sundhedsprofil, hvor den nye udgave med svar fra 180.000 voksne personer viser ganske bekymrende takter. På stort set alle områder viser danskernes svar, at de har det dårligere både mentalt og fysisk end i 2013, hvor temperaturen på danskernes helbred sidst blev gjort op i stor skala.

Overvægt er en af parametrene, og her tipper tallene for første gang, så over halvdelen af danskerne – 51 pct., – i dag er tynget af moderat (BMI 25-30) eller svær overvægt (BMI over 30). I 2010 var 46,8 pct. enten moderat eller svært overvægtig.

At det – på trods af diverse sundhedskampagner og danskernes store viden om sundhed – nu går den helt forkerte vej, overrasker Sundhedsstyrelsens forebyggelseschef, Jette Jul Bruun.

»Det er kommet bag på os, at det på stort set alle områder går tilbage med danskernes sundhed, så vi er rigtig bekymrede. Det er bemærkelsesværdigt, at det nu er mere normalt at være overvægtig end normalvægtig. Samtidig hæfter vi os ved, at den mentale sundhed går dramatisk tilbage. Ja, det er næsten ligegyldigt hvilket parameter vi kigger på, så er det gået tilbage,« siger Jette Jul Bruun.

For Bjarne Lynderup, der har en master i hr og i en årrække har arbejdet som chef i det offentlige, var det ikke den store overraskelse, at han burde tabe sig.

Al erfaring siger, at hvis man er villig til at hæve prisen på en pakke cigaretter med 50 pct. eller hæve aldersgrænserne for tobaks- eller alkoholkøb, har det større effekt

»På hele min tur gennem sundhedsvæsenet med hjertet oplevede jeg jo, at sundhedspersonerne tænkte ved sig selv: Du er jo bare for fed, luk ædespalten, og gå hjem og tab dig. Jeg kunne se det i

deres øjne, og jeg har oplevet det utallige gange,« siger han, der dog oplevede sin egen læge som en afgørende undtagelse fra reglen.

Kroppen modarbejder – og kræver mad

»Hun forstod, hvor komplekst det er at lægge hele livet om. Der har jeg fået den rigtige støtte, ligesom jeg med gode venners hjælp har fået en personlig træner. Det gør forskellen, fordi de forstår kriserne, når kroppen modarbejder én og bare kræver mad, mad, mad,« siger han.

En forklaring på flere overvægtige er, at de usunde kostvaner griber om sig, så 15,9 pct. i dag – mod 13,3 pct. i 2010 – erkender, at de spiser forkert. Samtidig sidder flere – næsten 6 af 10 – stille mere end otte timer om dagen, og færre end hver tredje er fysisk aktive i det omfang, som WHO anbefaler. Flere har smerter, og dårligdommene har en tendens til at samle sig geografisk og socialt skævt, så de dårligst uddannede og mennesker i regionerne Sjælland, Syddanmark og Nordjylland har det værst.

Kun danskernes drikkevaner slår positivt ud i undersøgelsen, for indtagelsen af alkohol er faldet – undtagen for mænd over 75 år.

Når det gælder rygning er der heller ikke tale om en stigning som på så mange andre punkter, men flere års nedgang er nu stagneret. I alt svarer 22,4 pct. af danskerne, at de ryger enten dagligt eller indimellem, og det svarer til, at godt en mio. danskere er rygere.

Hos Bente Halkier, professor på sociologisk institut, Københavns Universitet, er overraskelsen over danskernes dalende sundhed dog til at overse. I følge hende er der mange andre ting end ønsket om at være sund, som bestemmer, hvad vi spiser, og hvor meget vi bevæger os.

»At træffe fornuftige og sunde valg er kun én brik i folks dagligdag. Det er ikke, fordi folk ønsker at være usunde, men for de fleste går den travle hverdag i høj grad ud på at få familieliv og arbejdsliv til at hænge sammen. Og så må det med sundheden klares på et andet tidspunkt,« siger Bente Halkier.

Hun peger på, at det i en stresset hverdag måske er cigaretten, som får én til at falde ned. Måske bor man så langt væk fra arbejdet, at man ikke kan cykle frem og tilbage. Og måske springer familien over grøntsagerne, fordi børnene ikke kan lide dem – og så er det trods alt bedre, at de får noget knap så sundt at spise end slet ingenting. Og hvis man har travlt på sit stillesiddende arbejde, er det svært at bygge bevægelse ind i dagligdagen. Og motion er der ikke så meget tid til, hvis man har små børn.



Det slår ikke til at ændre kostvanerne og spise mere sundt. Fysisk træning er også blevet en del af hverdagen hjemme i laden hos Bjarne Lynderup i Hvalsø. Foto: Stine Bidstrup

I Bjarne Lynderups tilfælde sneg kiloene sig ind på ham allerede i teenageårene, og i mange år levede han for så vidt godt med sit tunge jeg – holdt sig i nogenlunde form og følte sig ikke urimeligt begrænset af sin tyngde. Men et tilbageblik over de seneste årtier har alligevel vist ham et vist mønster.

»I dag kan jeg se, at det er ved de større i skift i mit liv, at vægten tager et hop op. Til sidst blev det jo for meget for både mig selv og kroppen,« siger han, der i forbindelse med den store omlægning af sit liv har haft svært ved at holde liv i sin selvstændige konsulentbutik.

Overvægt som kronisk sygdom

I foreningen for overvægtige – Adipositasforeningen – understreger formand Per Nielsen, at overvægt har voldsomme følgevirkninger for helbredet – både fysisk med f.eks. forhøjet blodtryk og diabetes 2 og psykisk i form af isolation og dårligt selvværd.

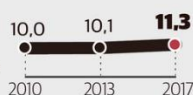
Danskerne er blevet mere usunde

Sundhedsstyrelsen udgiver med jævne mellemrum Den Nationale Sundhedsprofil, som er en undersøgelse, hvor flere end 180.000 danskere svarer på en lang række spørgsmål om deres sundhed, sygdom og trivsel. Undersøgelsen er lavet i 2010, 2013 og 2017.

TAL I PCT.

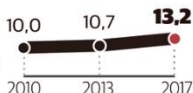
Dårligt fysisk helbred

Andel, som samlet set har et dårligt fysisk helbred ud fra et scoresystem baseret på svar på 12 helbredsspørgsmål.



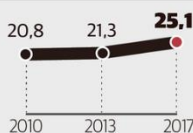
Dårligt mentalt helbred

Andel, som samlet set har et dårligt mentalt helbred ud fra et scoresystem baseret på svar på 12 helbredsspørgsmål.



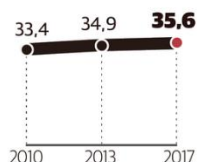
Stress

Andel, som har et højt stressniveau.



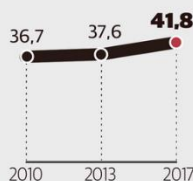
Langvarig sygdom

Andel, som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning, handicap etc. af mere end seks måneders varighed.



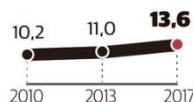
Generende smerter

Andel, som indenfor de seneste 14 dage har haft meget generende smerter eller ubehag.



Søvnbesvær

Andel, som inden for de seneste 14 dage har været meget generet af søvnbesvær.



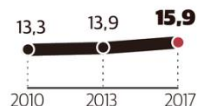
Nedtrykthed ...

Andel, som inden for de seneste 14 dage har været deprimeret, ulykkelig eller meget generet af nedtrykthed.



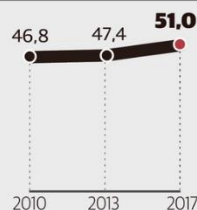
Usund kost

Andel, som ud fra bl.a. frugt, grønt, fisk og fedt-parametre har et usundt kostmønster.



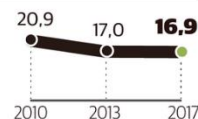
Overvægt

Andel, som er enten moderat overvægtige (BMI mellem 25 og 30) eller svært overvægtige (BMI over 30).



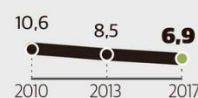
Rygning

Andel, som ryger dagligt, er stagneret.



Alkohol

Andel som overskrider Sundhedsstyrelsens højrisikogrænse, er faldet.



»Det er ved at løbe løbsk, og derfor er det afgørende, at man fremover begynder at betragte overvægt som en kronisk sygdom. Det vil betyde, at der også skal behandlingstilbud på banen – gerne et center i hver region – og stigmatiseringen af overvægtige vil blive mindre,« siger han.

I Lægeforeningen kalder formand Andreas Rudkjøbing den nye udgave af Danskernes Sundhedsprofil for »en rigtig trist udvikling«, og han er ikke i tvivl om, at årsagen til mere og mere sygelighed skal findes i manglende forebyggelse.

Han understreger, at det ikke slår til med flotte politiske målsætninger om at hæve middellevetiden eller sikre røgfrie generationer, hvis de samme politikere ikke følger målene op med politisk handling.

»Det er ualmindeligt meget dyrere at behandle kræft end at indføre tiltag, som forhindrer kræften i at opstå. Men det er, som om politikerne – og det gælder både røde og blå regeringer – ser en modsætning mellem frihed og forebyggelse. De ser forebyggelse som et angreb på den personlige frihed, men hvor fri er man egentlig, hvis man er blevet syg af rygning eller alkohol?« spørger Andreas Rudkjøbing.

Ifølge Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi, Syddansk Universitet, vil overvægt og dens følgesygdomme også gå ud over sundhedsbudgetterne.

»Vi må imødesee større samfundsudgifter. Og derfor er det nødvendigt, at vi revitaliserer vores forståelse af forebyggelse, og hvordan vi sætter ind. Den siddende regering har trods mange initiativer ikke lavet et forebyggelsesprogram,« siger han og peger på, at de fleste forskere er enige om, at strukturel forebyggelse er mere effektivt end individuel forebyggelse:

»Man kan tilbyde rygekurser og tobakcoaches, men al erfaring siger, at hvis man er villig til at hæve prisen på en pakke cigaretter med 50 pct. eller hæve aldersgrænserne for tobaks- eller alkoholkøb, har det større effekt,« siger Kjeld Møller Pedersen, der også er optaget af den sociale slagside i danskernes levevis.

»Folk med kortere uddannelse har typisk en mere usund livsstil, og der er en særlig udfordring med hvordan, vi kan sætte ind, så det flytter noget,« siger Kjeld Møller Pedersen.

Sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) har ingen planer om at gribe til såkaldt strukturelle forebyggelsestiltag – flere forbud eller højere priser – for at komme det usunde forbrug til livs.

Minister: Forebyggelse halter

»Så simpelt er det ikke, og netop tobak og alkohol er jo eksempler på, at det er lykkedes at nedbringe forbruget gennem årene bl.a. ved at oplyse om skadevirkningerne,« siger hun, der dog gerne medgiver, at den seneste udgave af Danskernes Sundhedsprofil er bekymrende læsning.

»Når det gælder overvægt, kræver det en kulturændring og en øget bevidsthed hos den enkelte om, hvad vi putter i munden. Selv om vi i Danmark har en flot profil på gourmetområdet, har vi generelt ikke den store kærlighed til fødevarer og råvarer som i Sydeuropa,« siger hun og håber, at et tværministerielt tiltag senere på foråret under overskriften "Mad, måltid og sundhed" vil ændre danskernes kostvaner.

Samtidig er hun enig i, at forebyggelsen halter – ikke mindst lokalt, hvor det er kommunernes ansvar.

»Der er store forskelle og mange steder rum for forbedring,« siger hun og annoncerer, at regeringen i forbindelse med et udspil om det nære sundhedsvæsen i løbet af foråret vil udstikke krav om mere forebyggelse til kommunerne.

Hjemme hos Bjarne Lynderup er der hver dag gang i vægten, når de daglige måltider skal vejes. Og både den fysiske træning og de lange gåture er kommet ind i livsrytmen – ikke mindst takket være lydbøger, som er en god ledsager, når han traver sine otte-ni kilometer.

»Det er stadig en kamp – især når vægttabet går lidt i stå – men jeg har det ubetinget meget, meget bedre. Jeg kan tumle med min søn på syv år, så alt i alt er jeg på ret kurs,« siger han.