

Klinisk vejledning for almen praksis

Dansk Selskab for Almen Medicin

Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

Klinisk trin 1

Diskuter vægt med patienten, og tilbyd måling af BMI og taljeomfang

Udregn BMI – »Vægt i kg/højden i anden potens« Mål taljeomfang. Kvinder med taljeomfang > 88 cm og mænd med taljeomfang > 102 cm har stærkt forøget risiko for følgesygdom. Både BMI og taljemål bør måles over tid for at opdage forandringer i vægt og fedtfordeling.

Klinisk trin 2

Vurder og behandl følgesygdomme til overvægt og vurder den sundhedsfremmende effekt af et vægttab

Ved BMI > 25 er der gradvist forøget dødelighed. Overvægt øger risiko for type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdom, fysisk-mekaniske problemer og psykiske problemer. Tilsigtet vægttab har en gavnlig effekt på overlevelsen hos personer med overvægtsrelateret sygdom eller risikofaktorer herfor.

Klinisk trin 3

Undersøg patientens motivation for vægttab

Læge-patient-relationen har betydning for patientens motivation. Motiverende samtale fremmer vægtreducerende adfærd i højere grad end traditionel rådgivning. Når patienten selv tror på, at målene kan nås, øges muligheden for adfærdsændring.

Klinisk trin 4

Kortlæg, hvorfor og hvordan patienten er blevet overvægtig

Ændring af kost, drikke og fysisk aktivitet medfører et vægttab svarende til størrelsen af den negative energibalance.

Klinisk trin 5

Bestem på hvilket plan, klinisk intervention er nødvendigt

Et BMI mellem 25-30 bør følges op med måling af taljeomfang, og såfremt dette er forhøjet, tilbydes intervention. Et BMI > 30 bør følges op med tilbud om intervention.

Klinisk trin 6

Udtænk mål og behandlingsstrategi sammen med patienten.

For overvægtige med risikofaktorer kan et vægttab på 5-10% reducere risikoen for sygdom.

Klinisk trin 7

Ordiner eller henvis til vejledning om mad og fysisk aktivitet

Reduceret energiindtag kan effektueres igennem fast kostplan, fleksibelt tællesystem, kostomlægning, diætbaserede næringspulvere eller små, gradvise ændringer. Fysisk aktivitet bør være 60 til 90 minutter dagligt ved håndtering af overvægt.

Klinisk trin 8

Ordiner medicinsk behandling eller henvis til fedmekirurgi

Farmakoterapi virker kun så længe medicinen gives og ved ophør stiger vægten igen. Fedmekirurgi kan overvejes til motiverede personer, ed enten BMI > 40 eller et BMI > 35 og en følgesygdom.

Klinisk trin 9

Gennemgå og giv regelmæssig støtte til vægtkontrol og opretholdelse af vægttab og tilpas aftaler efter behov

Livsstileændringer skal være bæredygtige for den enkelte og bør løbende følges og justeres. Succes kan både gå på vægttab og ikke vægtrelaterede delmål. Behandlingen af overvægt er ofte langvarig.