

Af: Marie Fagerlund Børresen, læge i introduktionsstilling i Region Hovedstaden - mariefagerlund@yahoo.dk

# Vægtneutral sundhed

## – medlemsmøde i DSAM Hovedstaden

*"You must unlearn what you have learned"*, siger Yoda, den lille vise jedi fra Star Wars. Han blev citeret den 10. januar i Domus Medica i en sal fyldt med læger, der var mødt op for at høre Rasmus Køster-Rasmussen tale om en bid af den varme kartoffel, som vægt og sundhed er, nemlig "vægtneutral sundhed".

Dette var et foredrag, der udfordrede tilhørernes instinktive viden om vægt og sundhed. Og når man udfordrer netop instinktiv viden, så som vægttabsmetoden "luk-munden-og-let-numsen", så *skal* vi være kritiske, nogle *vil* stejle, og så *skal* foredraget blive interessant.

Rasmus Køster-Rasmussen er ph.d., speciallæge i almen medicin og adjunkt ved Københavns Universitet, og han har baseret sin forskningskarriere på sammenhængen mellem vægt og sundhed. Denne aften indledte han med at stikke til vores faglighed ved at sige, at vi som læger – ligesom vores patienter – i høj grad baserer vores viden om "sundhed" på vægt og i mere akademisk sammenhæng på BMI. Han provokerede ved at sige, at vores vurdering af andre mennesker, og hvor sunde, vi *tror(!)*, de er, er enormt påvirket af bl.a. vestlige kropsidealer og damebladssundhed: Hvis du er tyk, så er du usund, og du lægger dig selv og samfundet til last. Hvor ofte ser vi eksempelvis en tyk helt på film? Og hvor ofte tænker vi over sodavanden i tykke menneskers indkøbskurv ift. tynde menneskers?

> You must unlearn what you have learned.

Herefter problematiserede Rasmus Køster-Rasmussen, hvordan vi sætter et mål om vægttab med vores patienter for at blive sunde – eller rettere sætter et ukonkret mål, for når patienten gerne vil tabe sig, er målet så at blive tynd eller at blive sund? Typisk vil de gerne være tynde for at blive sunde, og det vil vi gerne hjælpe dem med. Dog kunne han stikke endnu en gang til vores faglighed ved at præsentere resultater fra flere store anerkendte studier, f.eks. LookAhead-studiet, som viste, at der ved vægttab og dermed fald i BMI hos nu tidligere tykke mennesker var minimal positiv effekt på overdødeligheden og på ri-





Vi skal væk fra vanetænkning, vestlige kropsidealer og damebladssundhed. Man kan sagtens være tyk og sund på samme tid. Fotos: Annette Gehrs.

sikoen for kardiovaskulære events. Andre studier fandt, at der ingen bedring var på livskvalitet efter et vægttab, og at langt de fleste deltagere i forsøg med slankekure efter en periode vejede mere end før deltagelse i studiet.

Slutteligt rundede Rasmus Køster-Rasmussen af med at beskrive begrebet "vægtneutral sundhed". Det dækker over et skifte fra at have fokus på vægttabsanbefalinger med målet om at "sundhed = tyndhed", og hvor konsekvenserne for mange patienter bliver en destruktiv tilgang til sundhed og egen krop, til at have fokus på "sundhed = selvomsorg", hvor målet er kropsaccept, nydelsesfyld bevægelse og intuitiv spisning. Med andre ord: I stedet for at slankekure ender som fiaskoer, og patienterne slår sig selv i hovedet over, at "de ikke bare kan tage sig sammen og tabe sig" og dermed være sunde, skal vi have fokus på sunde vaner med motion, der er sjovt, og at spise, når vi er sultne i stedet for af vane. Dét er langtidsholdbart.

Hvis "selvomsorg" er for blødt til dig, så kan jeg personligt anbefale podcasten Radio Ligevægt, som laves af bl.a. Rasmus Køster-Rasmussen. Her bliver du rystet lidt i din grundvold ift. vægt og sundhed med en masse hårde fakta – især med lanceringen af Wegovy i baghovedet.