

# Obesitas

|  
- EN KRONISK MEN  
HANTERBAR SJKDOM





# Vad är obesitas?

Obesitas handlar inte bara om vikt. Inte heller om att ha dålig karaktär. Obesitas är en kronisk sjukdom som många gånger kräver mer än att bara träna mer och äta nyttigare. Vid obesitas är bland annat hormonerna som styr mättnad och hunger i obalans. Det gör att man känner en ökad hunger och har svårare för att bli mätt.

Med rätt fakta och kunskap går sjukdomen att hantera. Du som lever med obesitas har också rätt till vård och stöd.

# Varför får man obesitas?

Våra gener avgör hur känsliga vi är för att gå upp i vikt. Risken att sen utveckla obesitas påverkas bland annat av:

- livsstil
- miljö
- stress
- hormoner
- sjukdomar och dess medicinering

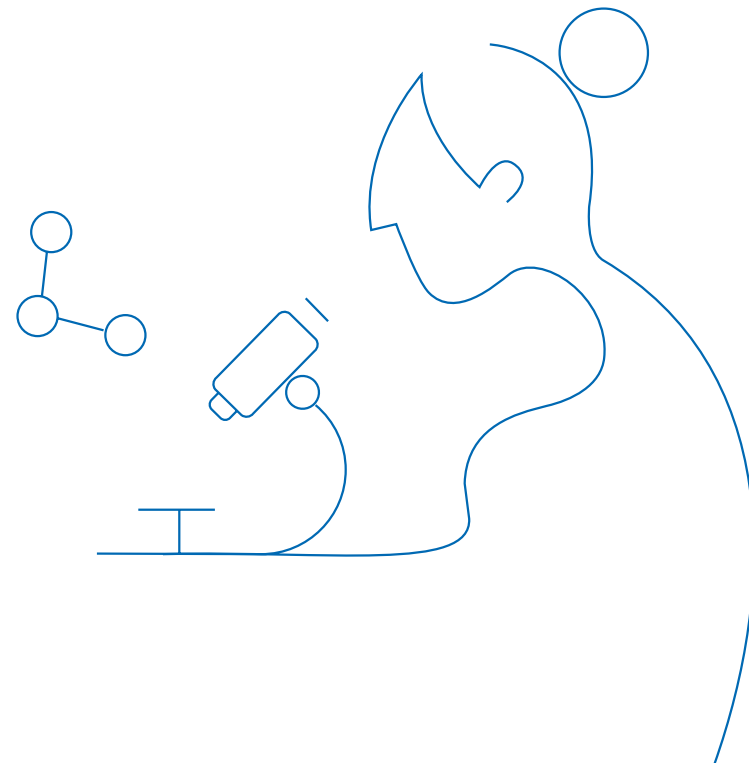
Obesitas riskerar att leda till flera olika följsjukdomar. Idag kan över 200 andra sjukdomar kopplas till obesitas.

# Vanliga symtom

Ständig  
hunger

Svårt att  
känna sig  
mätt

Svårt att  
hålla en vikt-  
nedgång

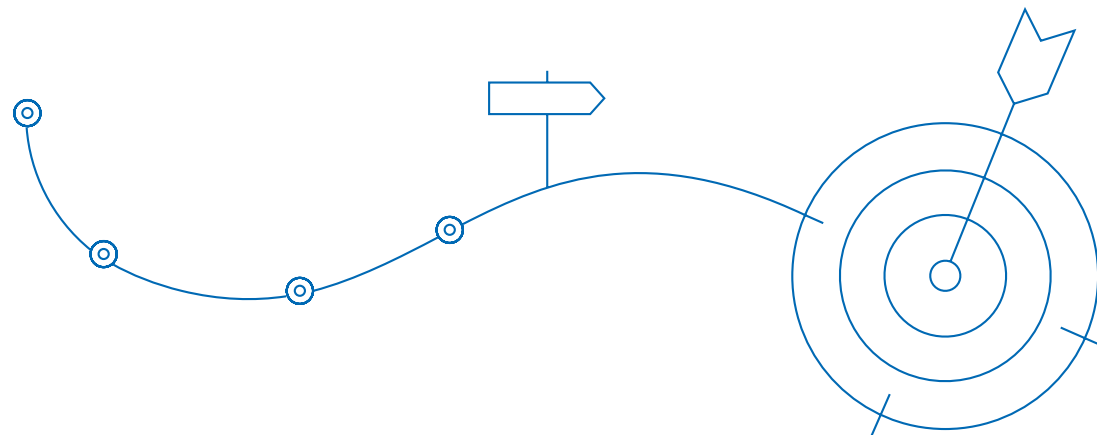


# Varför är det svårt att behålla sin viktnedgång?

Du som lever med obesitas har nog märkt att det svåraste inte är att gå ner i vikt, utan att behålla viktnedgången. Det beror på att kroppen har en inre termostat, vars uppgift är att reglera vikten. När personer som lever med obesitas går ner i vikt är termostaten inställd på att få kroppen att återgå till det man vägde tidigare.

Dessutom är hormonerna som styr mättnad och hunger i obalans. Det gör att man känner en ökad hunger och har svårare för att bli mätt. Efter en vikt-  
nedgång minskas även kroppens egen energiförbrukning, vilket gör att färre kalorier förbränns.

Det betyder att det **inte är ditt fel** om du går upp i vikt igen – det är sjukdomen som påverkar din kropp.



# Hur behandlas obesitas?

Behandlingen av obesitas är individuell. Grunden för att gå ner i vikt och få bättre hälsa är bra mat, motion och andra livsstilsförändringar. När det inte räcker kan man överväga att lägga till medicinsk behandling eller operation.

Prata med din vårdgivare för att lära dig mer om hur sjukdomen behandlas och vad som är bäst för just dig.



**OBSITAS-  
OPERATION**



**MEDICINSK BEHANDLING**



**KOST OCH MOTION**

# Hälsovinster med att gå ner i vikt

För personer med obesitas kan det göra stor skillnad att gå ner relativt lite i vikt. Redan i början av en viktnedgång görs flera hälsovinster. Att bibehålla en viktnedgång minskar risken för flera viktrelaterade hälsoproblem.

## MINSKAR

- typ 2-diabetes
- sjukdomar i hjärta och kärl
- upprepade sömnapnéer
- ledsmärta

## FÖRBÄTTRAR

- blodfetter
- blodtryck
- sömnen
- livskvalitet



Varför vill du

# gå ner i vikt och förbättra din hälsa?

Kryssa i de alternativ som är viktigast för  
just dig och ta med listan till din vårdgivare.

- Bättre kolesterolvärde
- Bättre blodtryck
- Bättre sockerläge
- Mer ork och energi
- Enklare att röra mig
- Färre mediciner
- Bli mer vältränad
- Minskad ledsmärta
- Undvika komplikationer  
(t.ex. typ 2-diabetes eller högt blodtryck)
- Bättre sömn
- Förebygga sjukdom
- Bättre självförtroende
- Bättre självkänsla
- Hantera stress bättre
- Motverka nedstämdhet
- Bättre livskvalitet
- Bättre matvanor
- Orka leka med barnen/barnbarnen
- Bättre relation till min kropp
- Bättre relation till mat

# När bör man söka vård

Många som lever med obesitas tror att de ska kunna hantera sin vikt själva, men riktigt så enkelt är det inte. Prata med din vårdgivare om du känner att du behöver stöd och hjälp att uppnå en bättre hälsa.

På **meromobesitas.se** kan du bland annat läsa hur vården kan hjälpa dig på bästa sätt, utifrån dina förutsättningar.

## BMI

Om du kontaktar vården frågar de ibland om ditt BMI. Gå in på [meromobesitas.se](https://www.meromobesitas.se) om du vill läsa mer och räkna ut ditt BMI.





I den här broschyren finns övergripande information om obesitas.



För mer fakta och djupare kunskap, gå in på **meromobesitas.se.**