



Våga vara mätt – gruppbehandling för viktnedgång

Sara Holmberg, allmänläkare/företagsläkare, docent; Kjell-Åke Alle, överläkare, docent; Lena Lendahls, barnmorska, med.dr, lektor; Mari Bergenholtz-Liljedahl, distriktssköterska, fil.mag.

Syfte

Att i en randomiserad kontrollerad studie med fem års uppföljning undersöka effekten av ”Våga vara mätt”- konceptet för viktnedgång i jämförelse med nu rekommenderad kostrådgivning och sedvanlig vård vid övervikt/fetma.

Metod

Deltagare (n=200) har lottats till ”Våga vara mätt”; en pedagogisk gruppbehandling som bygger på regelbundna måltider och mat som utgår från nordiska näringsrekommendationer eller kontroll. Fokus är vanlig mat – ingen särskild diet, betydelsen av blodsockerreglering och hur det kan påverkas genom val av mat, ökad kunskap om näringsinnehåll i mat samt medvetenhet om eget beteende och beteendeförändring.

Betydelse

Övervikt och fetma är ett växande folkhälsoproblem och leder till medicinska komplikationer, som för med sig minskad livskvalitet för individen och höga kostnader för hälso- och sjukvården. Att utveckla och värdera icke-kirurgiska metoder för behandling/rådgivning vid övervikt och fetma med bestående resultat är mycket angeläget så väl för individ som samhälle.

Tidsplan

2016 – 2021.