

Madspecialisten

BRYD BRØD MED BITZ - APRIL 2015

CHRISTIAN BITZ
FRISKT PORTRÆT AF
MADREALISTEN

DE 8
ULTIMATIVE
KOSTRÅD
SUND MAD SOM
SMAGER AF NOGET

MAD MOD ENSOMHED
MÅLTID MED ET MÅL

DU KAN NU BESTILLE BILLETTER TIL UPERFEKT TOUR - WWW.CHRISTIANBITZ.DK



Vi har stillet 13 kritiske spørgsmål til sundhedsguruen – læs hans ærlige svar om næsten-alkoholmisbruget, den overdrevne kropsfiksering og de andre mørke sider af Bitz' uperfekte liv.

Lidt for glad for rødvin. En pleaser. Og kontrolfreak. 37-årige Christian Bitz har skrevet sin til dato sværeste bog „Uperfekt“, hvor han ud over at give sunde tips også afslører sine egne laster.

1. Hvorfor har du skrevet bogen uperfekt?

– Jeg har altid betegnet mig som „sundhedsrealist“, og for mig er erkendelsen og accepten af, at vi hverken kan være eller skal være perfekte min version af „sundhedsrealisten 2.0“. Bogen har været svær at skrive, fordi jeg er meget ærlig omkring mine egne udfordringer i forhold til sundhed. Jeg bliver kaldt sundhedsguru, og mange har måske en forestilling om, at jeg virkelig har styr på mit liv. Det har jeg ikke. Jeg er god til at få mennesker til at leve sundere – fordi jeg selv kæmper med de samme ting.

2. Hvor er du selv uperfekt?

– Mit forhold til rødvin er et godt eksempel. Jeg er lidt flov over det. Jeg elsker god vin. Det er i sig selv ikke et problem, men jeg har svært ved at nøjes med et glas eller to, hvis jeg først har åbnet en flaske. De mekanismer, som vin sætter i gang hos mig, minder meget om den følelse, som mange får ved at trøstespise. Det dummer hverdagens stress. Jeg drikker, når jeg har meget travlt, sidder alene og arbejder om aftenen, er ked af det eller bare synes, at jeg fortjener en belønning. På et tidspunkt var det blevet en vane, hvor jeg nærmest havde drukket en halv flaske vin uden at tænke over det, når jeg kom hjem. Jeg er ikke alkoholiker.

3. Hvordan håndterer du den lyst til at drikke for meget vin?

– Jeg går til en kropsbehandler, og en af de første gange sagde jeg til ham: „Jeg har altså et problem, jeg drikker for meget“. Så kikkede han på mig og sagde: „Hvorfor ikke bare acceptere, at du drikker? Måske er det ikke for meget, måske er det bare meget. Og sådan er det lige nu“. Det er ikke raketvidenskab, men et enkelt psykologisk greb, som virkede på mig: Alene det at holde op med at føle, at jeg gjorde noget forkert, betød faktisk, at det var meget lettere for mig at skru ned, og nu kan jeg sagtens lade være med at drikke.

Det er jo en form for misbrug, men det vigtigste er at blive bevidst om det. Så for mit vedkommende er vin til sociale lejligheder. Jeg kan godt lide at drikke et glas vin med en god ven eller min familie, men jeg er blevet meget opmærksom på ikke at drikke vin alene, for det er for svært at styre for mig, kan jeg mærke.

4. Kan følelsen af at være „forkert“ gøre det endnu sværere at leve sundt?

– Ja. Det kan man sige i mit tilfælde med vinen. Og jeg tror, at mange har det sådan med sundhed på andre områder. Jeg har skrevet „Uperfekt“, fordi jeg ønsker, at folk skal have nemmere ved at holde af sig selv. Sundhed fylder rigtig meget i vores bevidsthed, og det skal ikke være noget, hvor vi bebrejder os selv, men derimod noget, hvor vi kan være tilfredse med os selv.

Det kræver, at du også selv tager ansvar for din sundhed – at du måske sætter spørgsmålstejn ved alle eksperternes sundhedsbudskaber og si-

ger: „Hvad er sundhed for lige præcis mig?“ Vi behøver ikke alle sammen spise skyr til morgenmad, hvad er der galt med rugbrød med ost? Personligt har jeg svært ved at holde mig fra Nutella, og jeg vil da insistere på, at jeg sagtens kan være sund alligevel, for der er jo masser af andre sunde knapper, jeg kan skru på som f.eks. motion og mad af gode råvarer.

5. Siger du, at det er et problem at stræbe efter at være sund?

– Nej, det er generelt rigtigt godt. Men jeg synes, at det er problematisk, hvis vi alle sammen skal være lige sunde hele tiden og på den samme måde. Livet går op og ned. Nogle gange skal vi nyde at være på ferie og drikke mere rosé og spise godt. Andre gange står vi i en livskrise, som bare kræver et ekstra glas rødvin eller et stort stykke kage. Det må der være plads til. Og der må være plads til, at vi hver især finder ud af, hvad sundhed er for os. Jeg har selv været en af de eksperter, som var kritisk over for f.eks. Ninkas Kernesund eller Thomas Rodes stenalderkost, men der er jo ikke én sandhed om sundhed – der er rigtig mange. Du kan være på Atkins den ene dag, palæo den næste og 5:2 den tredje. Det er dybest set lige meget, for alene det, at du gør noget for din sundhed, er bedre end at gøre ingenting.

6. Er du som „sundhedsguru“ ikke selv skyld i, at mange stiler efter det perfekte sunde liv?

– Jeg har ikke gjort det bevidst, men fordi jeg har stået på tv i mange år og ser ud, som jeg gør, så kan der hurtigt blive skabt nogle idealbilleder. Det er bl.a. dem, som jeg prøver at bryde ned i min nye bog „Uperfekt“.

7. Som yngre var du ret fanatisk omkring din egen sundhed?

– Ja, jeg har været tæt på at have ortoreksi, som er en slags besættende trang til at leve sundere og sundere, og jeg vil nok altid være i risikozonen for at kamme over med træning og sund kost. Det er ikke noget, jeg er stolt af, men jeg fortæller om det i bogen, fordi jeg synes, at det er vigtigt at vise, at jeg kæmper med mange af de samme udfordringer som alle andre, der synes, at det er svært at ramme den sunde og gode balance i sit liv. Det er de samme mekanismer. Om du – som jeg gjorde – søger ultrameget kontrol ved at være fanatisk omkring kost og træning eller helt slipper kontrollen ved at spise dig i hegnet i romkugler. Begge dele er en form for afhængighed.

8. Din besættelse af at leve sundt – hang den sammen med din tid som model?

– Ja, bestemt. Det var tilfældigt, at jeg blev opdaget om model, og jeg nød det stort set aldrig. Jeg er ikke opdraget til at skille mig ud, og jeg syntes ikke, at jeg var pæn nok. Så jeg følte mig aldrig god nok til at være der, og det forstærkede min kropfiksering, for hvis jeg ikke havde fjæset til at være model, så kunne jeg i det mindste sørge for at have kroppen. Jeg deltog sjældent i festerne, ikke engang under de store og vanvittigt sjove modeuger i Milano og Paris. Jeg lå derhjemme og lavede mavebøjninger og drak kildevand. Min tid som model var helt klart med til at puste til min usikkerhed og give mig det her meget anstrengte forhold til mad og træning.

5 Fif

- til bedre madkontrol

1. Spis én ting hver dag, som giver maksimal nydelse og ingen dårlig samvittighed. Min ting er mørk chokolade.
2. Forbyd ikke dig selv noget – det øger trangen.
3. Gør ikke noget til et ritual – noget, du bare skal. Det øger lysten til at lade være.
4. Kom i gang med din sunde balance fra morgenstunden. Jo tidligere du kommer i gang, jo mere motiveret er du for at fortsætte. Og jo mindre er skaden, hvis du falder i, f.eks. om aftenen med et glas rødvin eller tre.
5. Det er dig, der har kontrollen. Lyt til din krop og accepter, at livet er herligt og befriende uperfekt.

9. I bogen fortæller du, at du går til psykolog og en kropsbehandler. Hvorfor?

– Fordi det også er en del af ikke at fremstå som „perfekt”. Her i en alder af 37 år prøver jeg at få hjælp til nogle ting, som er svære for mig. Jeg er f.eks. uperfekt i den forstand, at jeg har svært ved at sige fra. Og ved at sige min helt ærlige mening, fordi jeg gerne vil være populær. Det arbejder jeg med. Hos min kropsbehandler fortæller jeg alt. Jeg tuder, griner, skriger, falder i søvn og har lyst til at knalde ham i gulvet flere gange i løbet af sådan en time. Det er meget grænseoverskridende. Men jeg bliver klogere og stærkere af det.

10. Hvorfor er det vigtigt for dig at have fokus på det „uperfekte” nu?

– Fordi jeg vil gøre Danmark sundere. Og det er på tide at gøre op med det stereotypiske sundhedsbillede. I den sammenhæng tror jeg, at det er en stor fordel, at vi går væk fra at tale om rigtig og forkert, sund og usund. Og at vi eksperter skal smide selvhøjtideligheden og de knap så vise sten – og være ydmyge og ærlige. Og have respekt og reel empati for vores medmennesker. Jeg tror, at det bliver en kæmpe tendens inden for sundhed, som vil hjælpe mange til at blive sundere på deres egen måde – dvs. en holdbar måde.

11. Hvor ser du at man søger det uperfekte?

– Bl.a. i den nye forskning. Mange af de vel-etablerede „sandheder” om sundhed bliver skudt ned en efter en. I min bog sætter jeg f.eks. selv spørgsmålstegn ved de officielle kostråd og kommer med et bud på færre og mere enkle retningslinjer, der kan tolkes individuelt. Det kan selvfølgelig skabe endnu mere forvirring, men min pointe er, at det simpelthen ikke giver mening, at vi alle sammen skal følge de samme idealer. Jeg tror, at det bliver meget mere udtalt og accepteret, at man selv tager ansvar for sin egen sundhed og vælger til og fra. At man f.eks. siger: ”Nu har jeg lyst til hvid baguette og rødvin, og det kan kun gå for langsomt. Og så løber jeg en tur i morgen. Og så er jeg tilfreds med mig selv”.

12. Hvordan finder man sin egen personlige sunde balance?

– Spørg dig selv, hvad sundhed er for dig. Og læg et højt bundniveau. Dvs. skab nogle vaner, som du ikke vil undvære, så uanset hvor meget alting ramler omkring dig, så springer du i hvert fald ikke over der. Morgenmad er f.eks. en del af mit bundniveau. Jeg kunne ikke drømme om at undvære morgenmaden, så hellere komme for sent til et møde. Og jeg skal også træne. Jeg bliver

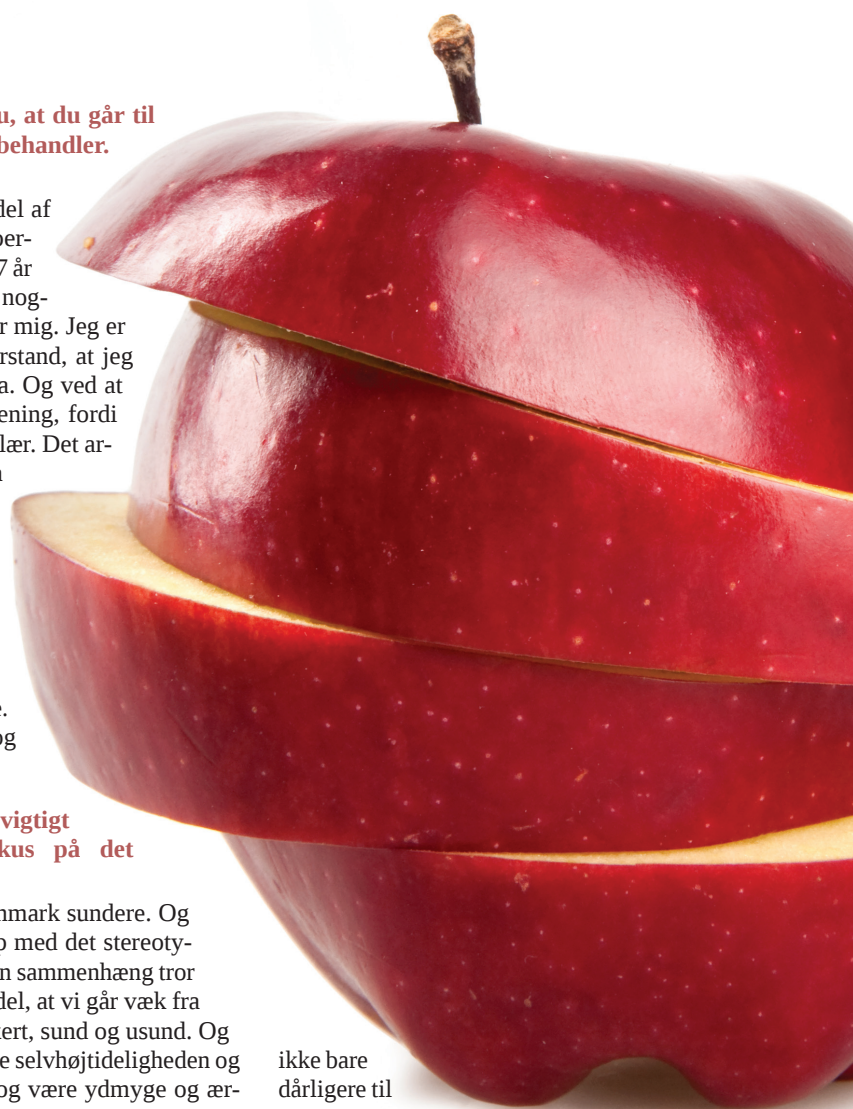
ikke bare dårligere til at præstere, jeg bliver også i dårligere humør, hvis jeg skipper det i alt for lang tid. Det behøver ikke være lange træningspas, nogle gange er det bare 30 armbøjninger hjemme på gulvet, inden jeg går i seng. Det kan jeg godt glæde mig over.

13. Så lidt sundhed er bedre end slet ingen?

– Klart. Og det er jo netop dig, der skal beslutte, hvad der er nok. Hvornår er du tilfreds? Se på, hvad du faktisk får gjort – i stedet for, hvad der er det „rigtige”. Det kan godt være, at du gerne ville have løbet en time, men hvis du kun har 20 minutter i dag, er det så stadig ikke bedre at løbe end helt at lade være?

De største løgne om sundhed og kost:

1. At vi alle sammen skal være lige sunde og spise efter de samme principper. At der kun er én sandhed om sundhed.
2. Begrebet „sund mad” er i min verden en stor misforståelse. Jeg vil hellere tale om sundere og mindre sund mad. Alt kan overdrives. Hvis du spiser 20 æbler, får du også ondt i maven.
3. At sundhed kan aflæses på en badevægt. Sundhed er ikke kun det fysiske, men i høj grad også det mentale. At kunne komme hjem fra ferien og have taget tre-fire kilo på og glæde dig over, at du har haft en god ferie. Og at accepten af, at nogle gange er livet noget lort, og når du skal skilles eller skifte job, så behøver du ikke samtidig også gå på kur eller træne til maraton.



De 8 ultimative

Af Christian Bitz



Spis lidt – men lækkert

God, velsmagende mad er med til at tilfredsstille vores sanser, så vi spiser os mæt i god smag i stedet for store mængder mad. Tag f.eks. en god plade mørk chokolade, hvor du ikke kan spise ret meget, mens en dårlig plade mælkechokolade nemt ryger ned. Sæt fokus på rigtig mad med ordentlige råvarer og begræns mængden af forarbejdet mad. Kig på ingredienslisten: Er der noget, du ikke kan udtale – skal du ikke komme det i munden.



Husk de friske fisk – hver uge

Du ved det godt, men sørg for at få fisk flere gange om ugen og spis gerne så mange forskellige fisk som muligt. Både de mere fede som laks, makrel og sild, men også de mere magre som torsk, lange og lyssej er fremragende for din sundhed. Fiskens omega-3-fedtsyrer beskytter dit hjerte og hjerne. Får du ikke nok frisk fisk, så tag i stedet et tilskud af fiskeolie.



Protein giver vægttab

For at opnå den optimale mæthedseffekt skal der være en god balance mellem kulhydrater og protein i din kost, så skær gerne ned på traditionelt tilbehør som ris og pasta til fordel for æg, kød, fisk, bælgrugter og mejeriprodukter, og sæt fokus på en proteinrig kost. Proteiner mætter fantastisk og øger forbrændingen mere end kulhydrater – ønsker du et vægttab, så fyr op for proteinerne.



Kartofler på bordet

Når du spiser brød, ris og pasta, så vælg fuldkornsvarianter. Det mætter mere og påvirker blodsukkeret mindre. Optimalt skal du skære ned for de tre fødevaregrupper og i stedet op for grønsagerne, men en spaghetti bolognese er bare lidt kedelig uden spaghetti. Så står der brød, ris og pasta på menuen, så vælg det grove. Få også gerne kartoflerne til bage på bordet, hvis du sukker efter tilbehør til kød og grønsager. De indeholder halvt så mange kalorier som ris og pasta og giver en god mæthedsfølelse. Og jo kortere kogetid, jo mindre påvirker de blodsukkeret.

kostråd



Gå amok i grønt

Gør det til en regel at spise grønsager, bær eller frugt til alle måltider. De er fyldt med næring samt vitaminer og mineraler, mæthedsfaktoren er i top og kalorieindholdet helt i bund, hvilket er optimalt for en sund kost. Skal det være endnu bedre? Så sørg for, at halvdelen af dagens anbefalede seks stykker frugt og grønt består af grove grønsager. Lad frugt og grønt udgøre halvdelen af din tallerken til alle hovedmåltider og skru i stedet ned for ris og pasta. Gå efter sæsonens råvarer, så du får det fulde udbytte af smag og sundhed.



Snack dig ud af sukkertrangen

Det kan være svært at træffe sunde valg i en travl hverdag. De fleste er gode til at prioritere hovedmåltiderne, men indimellem overmander sukkertrangen og forvandler sunde mellemmåltider til chokolade, kage eller en hurtig slikpose. Vær forberedt og hav sunde snacks som fuldkornsknækbrød, gulerodstænger eller et æble i tasken, så du ikke falder i.



Spis ting, der gør dig glad

Spis mindst én ting hver dag, der gør dig i godt humør – uden bagefter at have dårlig samvittighed. Det er vigtigt at spise fødevarer, der bidrager med andet end sundhed og vitaminer. Det giver god smag eller en sjov oplevelse at drikke en øl med en kollega, uden at du føler, at du skal løbe seks kilometer bagefter for at forbrænde den. Husk, at det ikke er enkelte fødevarer, som gør os overvægtige eller usunde, det er kombinationen af vores valg.



Vælg rødvin og guld-korn...

Hvis det gør dig glad. Sørg for, at det er sundheden, der bliver passet ind i dit liv – ikke omvendt. Dit liv skal ikke modelleres efter et sundt ideal, som det ikke kan leve op til. Det må ikke være en straf at leve sundt. Gør et glas rødvin eller en skål guld-korn dig glad – er det med til at give dit liv værdi – selv om det måske ikke er det sundeste set udefra, så gør det. Det bliver du bare trist af. Glæd dig i stedet over de små succeser, f.eks. når du snupper en løbetur eller en sundere frokost – og mærk de positive effekter på krop, sundhed og livskvalitet. Så har du fundet din balance.



»Husk nu at sund mad ikke skal smage sundt. Sund mad skal smage godt.«

Mad mod ensomhed

Et om fællesspisningen i hånden skal opfordre og støtte folk til at deltage, når de ser behovet for at hjælpe et menneske ud isolation. Aftalen er, siger formanden for Ældre Sagen i Odense Palle Vennekilde, at man gentagne gange lader opfordringen lyde og hjælper med det praktiske som tilmelding og støtte fra den kommunale ledsageordning.

Der er livlig aktivitet i den smukke Sankt Knuds-sal ved Odense Domkirke. Seks frivillige fra Ældre Sagen er i fuld gang med at dække borde til de 72 tilmeldte til dagens fællesspisning. De frivillige spreder med deres engagement en munter og åben stemning. Bordene er hurtigt dækket og rødvinen sat til temperering på radiatoren.

Dagens første gæster, der har taget imod tilbuddet om fællesspisning for ensomme, er så småt ved at indfinde sig, selv om der er halvanden time til, at der bydes velkommen af formanden for Ældre Sagen, Palle Vennekilde, og sognepræst Peder Thyssen. De er kommet tidligt for at snakke sammen og vende verdenssituationen. Efterhånden som klokken nærmer sig et, strømmer det til. Nogle ankommer med Flex-taxi, andre kommer gående, alene eller i følgeskab med en nabo eller en besøgsven. Langt de fleste bor alene.

De frivillige byder velkommen med højt humør og gensynsglæde til dem, der har været med fra begyndelsen i september 2014. Der lyder også en varm velkomst til dem, der er med for første gang. De er lidt mere forsigtige, men finder også en siddeplads. Imens spejder de frivillige efter slagtermesteren, der leverer dagens ret; hakkebøf med bløde løg, kartofler, surt og brun sovs. Den skal være god og tyk, så den kan hænge ved, siger Hanna, der rører i gryden.

Snart er salen fyldt til sidste plads. Efter en vintersang fra Højskolesangbogen akkompagneret af tidligere forstander for Sønder Nærå Fri- og Efterskole Helge Glent-Madsen kommer maden hurtigt og effektivt på bordene.

Peder Thyssen og Kathrine Haugaard Sørensen fordeler »hakkedrenge og godt med bløde løg«, mens snakken allerede går livligt ved alle bordene, og der forsigtigt nippes til rødvinen. Der er beregnet et glas pr. næse, så det skal strække til hele middagen.

Svært at finde de ensomme

Det hele begyndte i det tidlige forår 2014, hvor gadepræst Peder Thyssen i et indslag i Radio Fyn gav udtryk for behovet for at nå ud til de ensomme og svage i samfundet, der ofte er vanskelige at finde. Som Peder Thyssen udtrykte det denne fredag: »Det er kirkens diakonale opgave at finde dem, de andre ikke finder.«

Daværende formand for Ældre Sagen i Odense Kathrine Haugaard Sørensen greb hurtigt bolden og kontaktede Peder Thyssen. Hun tilbød ham at stille med de frivillige kræfter, hvis menighedsrådet ved domkirken ville lægge lokaler til. Det ville de naturligvis gerne.

Den største udfordring har imidlertid været at finde de ensomme og komme i kontakt med dem. Ensomhed er tabu og noget, man nødtigt taler om. En annonce i avisen eller en invitation

gør det ikke alene, og der skal i langt de fleste tilfælde en personlig opfordring til.

Her spiller den tredje samarbejdspartner, Odense Kommune, en vigtig rolle. Kommunen har kendskab til de ensomme og svage i samfundet gennem hjemmehjælpere og en række andre fagpersoner. Ældre Sagen i Odense og Odense Kommune har lavet en aftale om, at fagpersonalet i kommunen med tilbuddet om fællesspisningen i hånden skal opfordre og støtte folk til at deltage, når de ser behovet for at hjælpe et menneske ud isolation. Aftalen er, siger formanden for Ældre Sagen i Odense Palle Vennekilde, at man gentagne gange lader opfordringen lyde og hjælper med det praktiske som tilmelding og støtte fra den kommunale ledsageordning. Ofte er det det, der skal til for at skabe den fornødne tryghed. Han fortsætter: »Succesen er, at de mennesker, der kommer, får styrket det sociale, så de igen kan finde mødet til at komme ud, både til arrangementer som dette og til livet i det hele taget.«

Tak for i dag og kom godt hjem

Tallerkenene er skrabet og glassene tomme, kaffen og småkagerne serveret, og arrangementet skal snart slutte. Der opstår en kortvarig diskussion mellem de frivillige og Peder Thyssen om det rette melodivalg til »Der er ingen ting i verden så stille som sne«, men ellers er stemningen og humøret højt.

Det hele rundes af med en fin lille fortælling, hvis pointe gælder til alle tider: at vi i mødet med et andet menneske møder en, der er som jeg – et menneske.

BITZ BMI BEREGNER

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm
42 kg	21.4	20.0	18.7	17.5	16.4	15.4	14.5	13.7	13.0	12.3	11.6	11.0	10.5	10.0
45 kg	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7	13.9	13.1	12.5	11.8	11.3	10.7
48 kg	24.5	22.8	21.3	20.0	18.8	17.6	16.6	15.7	14.8	14.0	13.3	12.6	12.0	11.4
51 kg	26.0	24.3	22.7	21.2	19.9	18.7	17.6	16.7	15.7	14.9	14.1	13.4	12.8	12.1
54 kg	27.6	25.7	24.0	22.5	21.1	19.8	18.7	17.6	16.7	15.8	15.0	14.2	13.5	12.8
57 kg	29.1	27.1	25.3	23.7	22.3	20.9	19.7	18.6	17.6	16.7	15.8	15.0	14.3	13.6
60 kg	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6	18.5	17.5	16.6	15.8	15.0	14.3
63 kg	32.1	30.0	28.0	26.2	24.6	23.1	21.8	20.6	19.4	18.4	17.5	16.6	15.8	15.0
66 kg	33.7	31.4	29.3	27.5	25.8	24.2	22.8	21.6	20.4	19.3	18.3	17.4	16.5	15.7
69 kg	35.2	32.8	30.7	28.7	27.0	25.3	23.9	22.5	21.3	20.2	19.1	18.1	17.3	16.4
72 kg	36.7	34.2	32.0	30.0	28.1	26.4	24.9	23.5	22.2	21.0	19.9	18.9	18.0	17.1
75 kg	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5	23.1	21.9	20.8	19.7	18.8	17.8
78 kg	39.8	37.1	34.7	32.5	30.5	28.7	27.0	25.5	24.1	22.8	21.6	20.5	19.5	18.6
81 kg	41.3	38.5	36.0	33.7	31.6	29.8	28.0	26.4	25.0	23.7	22.4	21.3	20.3	19.3
84 kg	42.9	40.0	37.3	35.0	32.8	30.9	29.1	27.4	25.9	24.5	23.3	22.1	21.0	20.0
87 kg	44.4	41.4	38.7	36.2	34.0	32.0	30.1	28.4	26.9	25.4	24.1	22.9	21.8	20.7
90 kg	45.9	42.8	40.0	37.5	35.2	33.1	31.1	29.4	27.8	26.3	24.9	23.7	22.5	21.4
93 kg	47.4	44.2	41.3	38.7	36.3	34.2	32.2	30.4	28.7	27.2	25.8	24.5	23.3	22.1
96 kg	49.0	45.7	42.7	40.0	37.5	35.3	33.2	31.3	29.6	28.0	26.6	25.2	24.0	22.8
99 kg	50.5	47.1	44.0	41.2	38.7	36.4	34.3	32.3	30.6	28.9	27.4	26.0	24.8	23.6
102 kg	52.0	48.5	45.3	42.5	39.8	37.5	35.3	33.3	31.5	29.8	28.3	26.8	25.5	24.3
105 kg	53.6	49.9	46.7	43.7	41.0	38.6	36.3	34.3	32.4	30.7	29.1	27.6	26.3	25.0
108 kg	55.1	51.4	48.0	45.0	42.2	39.7	37.4	35.3	33.3	31.6	29.9	28.4	27.0	25.7
111 kg	56.6	52.8	49.3	46.2	43.4	40.8	38.4	36.2	34.3	32.4	30.7	29.2	27.8	26.4
114 kg	58.2	54.2	50.7	47.5	44.5	41.9	39.4	37.2	35.2	33.3	31.6	30.0	28.5	27.1
117 kg	59.7	55.6	52.0	48.7	45.7	43.0	40.5	38.2	36.1	34.2	32.4	30.8	29.3	27.8
120 kg	61.2	57.1	53.3	49.9	46.9	44.1	41.5	39.2	37.0	35.1	33.2	31.6	30.0	28.6
123 kg	62.8	58.5	54.7	51.2	48.0	45.2	42.6	40.2	38.0	35.9	34.1	32.3	30.8	29.3
126 kg	64.3	59.9	56.0	52.4	49.2	46.3	43.6	41.1	38.9	36.8	34.9	33.1	31.5	30.0

UNDERVÆGTIG

Omkring 12% af voksne i Danmark er undervægtige. (BMI ≤ 18.5)

NORMAL

Kun ca. 38% af den voksne danske befolkning er normalvægtige.

OVERVÆGTIG

47% af den voksne befolkning er overvægtige (BMI ≥ 25).

FEDME

Omkring 13% af befolkningen er svært overvægtige (BMI ≥ 30).

Vægt og højde hænger sammen. Det er derfor almindeligt, at bruge kropsmasseindekset (BMI = body mass index) i stedet for antal kg, når vi definerer normal vægt eller fedme. BMI giver et godt billede af fedtmængden i kroppen. Kropsmasseindekset beregnes ved $BMI = \text{vægt} / \text{højde}^2$ (kg/m²)

Verdens sundhedsorganisation WHO har defineret grænser for normal vægt og forskellige grader af overvægt. Forskerne har fundet ud af, at mavefedme er specielt uheldig.

Personer med "stor mave", også kaldet 'æbleform', har øget risiko for udvikling af type 2-diabetes og hjerte- og karsygdomme. Det vil sige, at jo større man er rundt om maven sammenlignet med hoftepartiet, jo mere risikofyldt er overvægten. Derfor har man også defineret et talje/hofte indeks, som mange benytter.

Forekomst

47 % af den voksne befolkning i Danmark er overvægtige og 13 % lider af fedme. Forekomsten stiger med alderen og er højest hos

50-60 årige. Forekomsten af overvægt i Danmark er steget markant inden for de seneste årtier. Siden 1987 er der sket en stigning i forekomsten på 75 %, og stigningen har især fundet sted i de yngste aldersgrupper. Forekomsten af svær overvægt blandt voksne mænd er steget fra 5,6 % til 13,7 % og for kvinder fra 5,4 % til 13,1 % med den største relative stigning blandt unge i alderen fra 16 til 29 år.

På landsplan svarer dette til, at mere end 1,75 mio. voksne danskere er overvægtige og heraf lider om-

kring 600.000 af fedme. Der er næsten 100.000 danskere, der lider af fedme klasse II og III (BMI >35), og den overvejende del af denne gruppe vil have problemer med helbredet, som er behandlingskrævende.

Årsager til fedme

Der er generel enighed om, at fedme er et livsstilsproblem, hvor mange faktorer virker i samme retning. Vigtigst er samfundsudviklingen med mere stillesiddende arbejde, mindre naturlig motion, og ubegrænset adgang til madvarer.

IT'S TIME.

MOTO360



A SMART WATCH THAT LOOKS THE PART.

