
Langtidsresultater ved slanking i selvhjelpsgrupper

ARTIKKEL

ANDERSEN E

GRIMSMO A

Sammendrag

Langtidsresultatene ved slanking for deltakere på Grete Roedes kurs er tidligere vist å være svært gode. Disse kursenedrives i dag stort sett etter de samme prinsippene og i samme omfang som før, men dietten er endret og oppfølgingstilbudet er mer omfattende. Kursene er organisert som selvhjelpsgrupper, der egenomsorg, organisering i smågrupper, ideer fra atferdsterapien og forsøk på livsstilsendringer er de viktigste prinsippene. Formålet med denne undersøkelsen var å se om langtidsresultatene fremdeles er gode. Materialet omfattet 1340 tidligere deltakere på Grete Roedes kurs, tilfeldig trukket ut fra arkivene til kursledere over hele landet. Av 1271 som mottok spørreskjema, svarte 657 (49%). Gjennomsnittlig tid siden første kurs var ca. tre år. Gjennomsnittlig vekttap i løpet av kurset var 9,7 kg. Kursdeltakerne hadde gjennomsnittlig 62% av vekttapet i behold etter tre år. 39% hadde hele vekttapet i behold, mens 20% hadde lagt på seg alt eller mer. Resultatene er gode sammenliknet med andre undersøkelser. Regelmessig mosjon og det å fortsette å følge kostholdsrådene fra kurset var positivt assosiert med gode langtidsresultater.

Publisert: 10. januar 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. mars 2026.