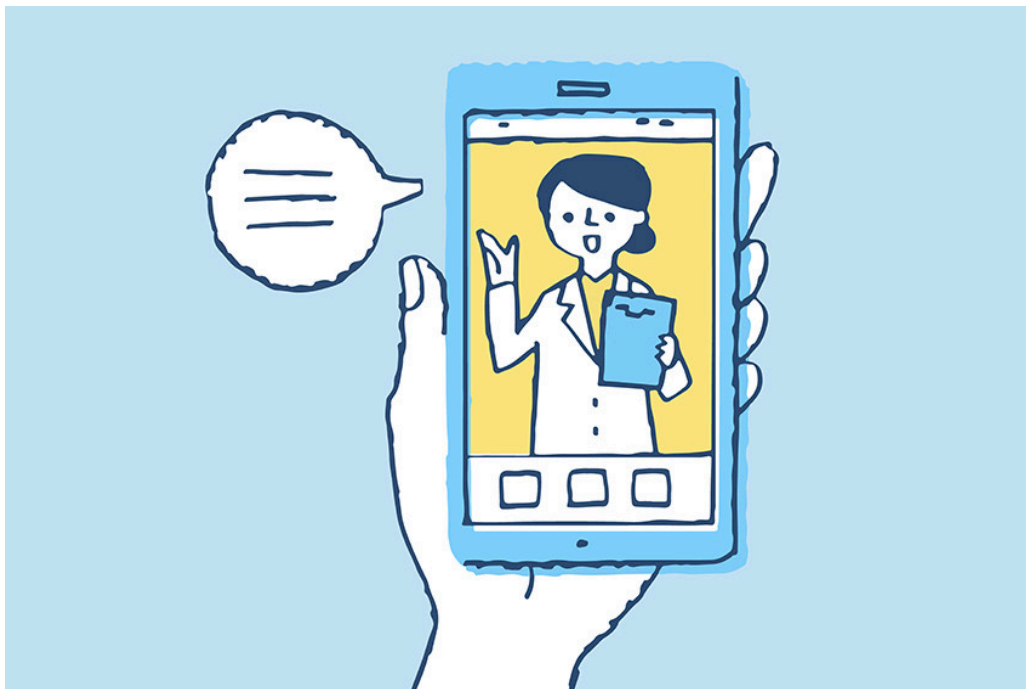

Effekt av vektreduksjonsprogram

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

PETTER MORTEN PETTERSEN

Tidsskriftet

Overvektige kan gå mer ned i vekt dersom de blir fulgt opp gjennom et elektronisk vektreduksjonsprogram, viser en ny studie.



Illustrasjon: Hisa Nishiya / iStock

I en undersøkelse ble 840 deltakere med overvekt eller fedme og samtidig type 2-diabetes eller hypertensjon randomisert til ulike typer tiltak for å redusere vekten (1). En gruppe fikk tilsendt informasjon om vektreduksjon med anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet på e-post én gang. En annen gruppe fikk tilgang på et elektronisk vektreduksjonsprogram. En intervensjonsgruppe fikk i tillegg til det elektroniske programmet oppfølging av en konsulent som sørget for at deltakerne fulgte opp vektreduksjonsprogrammet.

Etter ett år var gjennomsnittlig vekttap i gruppene hhv. 1,2 kg (95 % KI 0,3 til 2,1), 1,9 kg (1,1 til 2,6) og 3,1 kg (2,5 til 3,7), og det var signifikant større vekttap i gruppen som fikk oppfølging av en konsulent, sammenlignet med gruppen som fikk informasjon per e-post, og gruppen som fikk tilgang til det elektroniske programmet (p hhv. $< 0,001$ og $0,01$).

– I denne studien var vektreduksjonen relativt liten hos de som ble fulgt opp av konsulent, sier professor Jøran Hjelmæsæth ved Avdeling for endokrinologi, sykelig overvekt og forebyggende medisin ved Universitetet i Oslo.

– Kun en tredel i denne gruppen hadde vektreduksjon på 5 % eller mer av kroppsvekten. Samtidig er det ikke overraskende at en e-post med generell informasjon ikke har særlig effekt.

Hjelmæsæth tror de fleste konvensjonelle vektbehandlingsprogrammer vil kunne oppnå bedre resultater enn intervensjonsgruppen i denne studien.

– Personer med fedme, det vil si kroppsmasseindeks (BMI) høyere enn 30 kg/m^2 , bør tilbys mulighet for hjelp til vektreduksjon hos sin fastlege for å behandle eller forebygge fedmerelaterte sykdommer. Pasienter med sykelig overvekt, det vil si personer med BMI over 35 kg/m^2 eller over 30 kg/m^2 med samtidig tilleggs sykdom, kan henvises til spesialisthelsetjenesten ved behov. Det finnes også gode kommersielle behandlingstilbud for de som har råd til det, sier Hjelmæsæth.

LITTERATUR

1. Baer HJ, Rozenblum R, De La Cruz BA et al. Effect of an online weight management program integrated with population health management on weight change. JAMA 2020; 324: 1737–46. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 1. februar 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0901
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. mars 2026.