

## DICTOGLOSS OM OVERVÆGT

Der bliver flere og flere overvægtige. Så mange, at man er begyndt at tale om en epidemi. Det er en udvikling, der finder sted i det meste af verden, ikke kun i Vesten. I Danmark er antallet af svært overvægtige steget fra 5,6 % af befolkningen i 1987 til 14,1 % i 2013. Det stigende antal overvægtige er blevet kaldt en bombe under sundhedssystemet, fordi overvægt giver højere risiko for en lang række sygdomme.

De vigtigste årsager til overvægt er den moderne livsstil med manglende motion, for meget og for fed mad og for meget sødt som slik og cola. Og det bliver sværere og sværere at undgå søde ting, for fødevarerindustrien har opdaget, at det kan betale sig at tilsætte sødemidler til fødevarerne. Ikke nødvendigvis sukker, men sødemidler, der vænner mennesker til, at mad skal smage sødt. Dermed bliver det også lettere at sælge produkter tilsat fedt, sukker og salt, som er billige at producere. Jo billigere varerne er, jo flere usunde kalorier er de typisk blevet fyldt med. Det er måske også en af grundene til, at fattige mennesker er mere overvægtige end rige.

Ca. 30 % af jordens befolkning er overvægtige eller fede. Og prognoserne for fremtiden ser ikke gode ud. I Danmark og resten af Europa har vi været 10-15 år efter udviklingen i USA, men det går også den forkerte vej her, og man regner med, at halvdelen af verdens befolkning vil være overvægtig i 2030. Og det er især blandt børn og unge, udviklingen går stærkt.

Man kan ikke regne med, at fødevarerindustrien holder op med at producere de søde varer af sig selv. Så den eneste mulighed er, at politikerne indfører regler for brug af sødemidler og tilsat sukker i madvarer. Det vil være sundere for befolkningen, mere effektivt end medicin og operationer og billigere for samfundet.

Kilde: kronik af overlæge Philip Krag Knop i Politiken 12.1.15