

[Obesitas](#)

Obesitas fetma och övervikt hos vuxna

Övervikt är när du väger så mycket att det kan påverka din hälsa negativt. Kraftig övervikt kallas för obesitas eller fetma. Vid obesitas ökar risken för att få sjukdomar som till exempel högt blodtryck och diabetes typ 2. Det finns mycket hjälp du kan få.

Den här texten handlar om övervikt och obesitas hos vuxna. Du kan även läsa texten om [övervikt och obesitas hos barn](#).

Övervikt är ingen sjukdom men kan påverka din hälsa negativt.

Om du har övervikt och fortsätter att öka i vikt kan du få obesitas. Då har du en ökad risk att få andra sjukdomar och besvär. Risken att få besvär ökar ju högre vikten är.

Det finns olika metoder som du kan använda för att bedöma din vikt. Gränserna för vad som är övervikt och vad som är obesitas kan till exempel räknas ut med hjälp av BMI eller genom att mäta midjemåttet. I texten [Så bedömer du din vikt](#) kan du läsa mer om de olika metoderna och hur du gör.

Ibland behöver en hög vikt inte ge ökad risk för sjukdom. Gör gärna en hälsokontroll på din vårdcentral om du är orolig för din vikt.

All behandling mot övervikt och obesitas går ut på att ändra sina vanor. Det kan vara svårt. Tänk på att även små förändringar kan betyda mycket för hälsan. Du kan börja ändra dina vanor själv, men ibland behövs hjälp från vården.

Det kan ta tid att förändra sin vikt. Det kan kännas lättare om man sätter upp delmål. Det kan vara att äta godis bara en dag i veckan, äta middag samma tid varje dag eller börja träna.

Ge inte upp om en förändring inte fungerar. Prova något annat i stället. Om det till exempel inte fungerar att äta frukost på morgonen kan du i stället äta ett mellanmål på förmiddagen. Om du inte gillar en viss träningsform kan du testa en annan.

Det är viktigt att du blir medveten om vad som är bra mat. Försök hitta hälsosamma matvanor som passar dig. Här kan du läsa mer om att [äta för att må bra](#).

Det är också viktigt att du äter på regelbundna tider. Ät frukost, lunch, middag och gärna även tre mellanmål mellan huvudmålen. Då håller du dig mätt längre, blir mindre sugen på att småäta och tar lagom stora portioner. Det håller också blodsockernivån på en jämn nivå.

En del tycker att det känns bra att minska i vikt genom att följa en viss diet. Dieter kan fungera bra för att snabbt gå ner i vikt. Men om du vill behålla din nya vikt behöver du hitta ett sätt att äta som fungerar för resten av livet.

Det finns många olika dieter. Olika metoder passar olika människor. Tänk på att du behöver få i dig tillräckligt av alla näringsämnen.

[Läs mer om olika dieter och hur de kan påverka hälsan på livsmedelsverkets webbplats.](#)

All fysisk aktivitet och rörelse innebär att du ökar din förbränning men ger också många andra hälsovinster. Att röra sig mer gör sällan att du går ner i vikt. Men mer motion hjälper dig att hålla vikten.

Det är bättre för kroppen att du rör dig ofta och något mindre, än att du tränar hårt mer någon gång i veckan. Promenader, simning och lätt jogging är bra aktiviteter för att få en bättre hälsa. Här kan du [läsa mer om träning och fysisk hälsa](#).

Minska också tiden som du sitter helt stilla, till exempel med framför datorn, teven eller med telefonen. Att sitta stilla länge är en risk, även om du är mycket aktiv andra stunder. Det är mer hälsosamt att stå upp än att sitta ner, även om du står stilla.

Stress kan bidra till ökad vikt. Det beror på att stress kan ändra kroppens signaler om hunger och mättnad. Det gör att vissa får ökad aptit och äter mer när de är stressade. Stressen kan också påverka dina möjligheter att genomföra hälsosamma livsstilsförändringar.

Därför är stresshantering en viktig del i behandlingen. Du kan ta hjälp av [avslappningsövningar](#) eller [mindfulness](#).

Många är så stressade i sin vardag att de behöver professionell hjälp. Du kan kontakta en vårdcentral eller företagshälsovården för att få hjälp. Du som studerar kan kontakta studenthälsan.

Sömnen är viktig för att du ska må bra. För lite sömn kan göra att de hormoner som styr din hunger påverkas. Det är inte bara antal timmar som är viktigt utan även att du sover på regelbundna tider och inte lägger dig för sent.

Läs mer om [sömnsvårigheter](#) och vad du kan göra åt det.

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer på dig:

- Du har övervikt eller obesitas som ger dig besvär.
- Du har besvär av din övervikt eller obesitas trots att du har försökt minska i vikt på egen hand.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Du får börja med att berätta om dina matvanor och din livssituation.

Det är vanligt att läkaren [mäter blodtrycket](#). Du får också lämna [blodprov](#) för att bland annat mäta dina nivåer av [blodsocker](#) och [blodfetter](#).

Läkaren kontrollerar också hur din [sköldkörtel](#) fungerar. Sköldkörtelns hormoner styr bland annat hur kroppen tar upp näring och hur kroppen gör sig av med näring.

Ibland tar läkaren också ett [EKG](#) som visar hjärtats aktivitet.

Du som har problem med att du snarkar kan behöva gå igenom en utredning för det. Särskilt om du har [andningsuppehåll](#). Det kan göra att sömnen blir sämre. Sämre sömn gör att hungerhormonerna ökar och då ökar också risken för att gå upp mer i vikt.

Det finns flera olika behandlingar. Du kan behöva prova flera olika behandlingar innan du hittar vad som är rätt för dig.

När du minskar i vikt kan du känna dig mer hungrig. Du känner dig heller inte mätt på samma sätt som tidigare. Det beror på hormoner i kroppen. Din ämnesomsättning minskar också, så du behöver mindre energi för att hålla vikten än tidigare. Det gör att det är svårt att minska i vikt och sedan behålla den lägre vikten.

Det kan ta många år innan kroppen har vant sig vid den lägre vikten. Du kan därför behöva stöd under en längre tid.

Levnadsvanebehandling innebär att du får hjälp med att förändra hur du äter och hur mycket du rör dig. Ofta får du träffa en så kallad livsstilssköterska eller dietist för samtal.

Du kan även få hjälp med att förbättra din sömn och hantera stress om du behöver det.

Du kan också få beteendeterapi. Då jobbar du tillsammans med en terapeut för att ändra dina levnadsvanor en liten bit i taget.

Du som får levnadsvanebehandling kan också få behandling med läkemedel.

För att du ska kunna få något av dessa läkemedel utskrivet, behöver något av följande stämma in på dig:

- Du har BMI 27 eller högre och följsjukdomar som diabetes typ 2 eller högt blodtryck.
- Du har BMI 30 eller högre.

[Här kan du läsa om hur du räknar ut BMI](#)

I Sverige finns registrerade läkemedel mot obesitas som innehåller det verksamma ämnet, orlistat. Dessa läkemedel är [subventionerade](#) och receptbelagda.

Det finns även läkemedel som inte är subventionerade. Då får du betala hela kostnaden själv. Det ena läkemedlet innehåller det verksamma ämnet liraglutid. Det andra läkemedlet innehåller de verksamma ämnena bupropion och naltrexon.

Orlistat gör att kroppen tar upp mindre fett. Läkemedlet gör att du får diarréer om du äter för mycket fett. Du tar en tablett till frukost, lunch och middag.

Läkemedlet som innehåller liraglutid tar du själv, en gång om dagen som injektion i det ytliga fettet på magen. Det gör att aptiten minskar och mättningen ökar. De vanligaste biverkningarna är illamående och förstoppning eller diarré, men det brukar gå över.

Läkemedlet som innehåller bupropion och naltrexon är en tablett som gör att aptiten minskar. Tabletterna tas på morgonen och på kvällen. De vanligaste biverkningarna är huvudvärk och att du blir torr i munnen. Du kan också få högt blodtryck och må dåligt psykiskt.

Det kan innebära stora [risker att köpa läkemedel på internet](#) från oseriösa försäljare. Några av riskerna är att läkemedlen är förfälskade, har okänt innehåll, inte ger någon effekt eller ger för stor effekt. Kontrollera därför alltid att försäljaren har de tillstånd som krävs för att få sälja läkemedel på nätet.

I en del regioner finns grupper som jobbar med att förändra olika beteenden kring levnadsvanor för att få bättre hälsa. Ibland leds grupperna av en dietist, ibland av en sjuksköterska.

I en sådan grupp jobbar du tillsammans med andra för att ändra till exempel dina matvanor, sömnvanor eller rörelsevanor. I gruppen får du stöd och tar del av andras erfarenheter. Många som är med i en sådan grupp känner motivation att ändra sina levnadsvanor.

Ibland kan en behandling inledas med att du under en tid får ta olika pulverblandningar. Behandlingen leds av en sjuksköterska eller en dietist och en läkare. Pulverblandningarna innehåller proteiner, viktiga fettsyror, mineraler, spårämnen och vitaminer som kroppen behöver.

Pulverbehandling måste ingå i ett långsiktigt behandlingsprogram för att ge ett resultat som håller länge.

Rekommendationen är att pulverbehandlingen som mest ska pågå i fem till sju veckor. Under denna tid minskar du i vikt med ungefär fem till tio procent. Efter pulverdieten får du börja äta vanlig mat igen. Då är det viktigt att du har regelbundna mattider och undviker ohälsosammare matval. Du minskar alltså risken att gå upp i vikt om du äter hälsosamt och regelbundet.

Du kan också köpa pulverblandning och genomföra pulverbehandlingen på egen hand, utan ledning av vårdpersonal. Då är gränsen maximalt två veckors behandling.

Det är viktigt att du tänker igenom dina vanor och hur du vill leva efter pulverbehandlingen. Annars är det stor risk att du går upp i vikt efter pulverbehandlingen. Du kan även gå upp mer i vikt än vad du vägde före pulverbehandlingen.

En behandling mot obesitas är att [operera bort en del av magsäcken](#). I Sverige används framför allt metoderna, gastric sleeve, gastric bypass, och duodenal switch.

Efter en operation är det många som går ner i vikt och som behåller den nya lägre vikten länge. Det bästa resultatet får de som både opereras och samtidigt får levnadsvanebehandling.

Energin som kroppen behöver för att fungera kommer från det du äter och dricker. Kroppen behöver göra av med lika mycket energi som den får i sig. Du ökar i vikt om du får i dig mer än du gör av med.

Du kan ha bra levnadsvanor men ändå ha övervikt eller obesitas. Då är det viktigt att försöka hålla vikten, det vill säga inte gå upp mer i vikt.

Orsaken till den vikt du får som vuxen beror på flera saker.

Personer med obesitas har oftast ärvt många olika gener som påverkar aptiten och kroppens förmåga att lagra energi som fett. Du kan inte påverka vilka gener du har. Däremot kan du påverka din hälsa genom dina vanor.

Dina levnadsvanor påverkar din vikt. Det kan till exempel vara vilken sorts mat du äter. Mat med mycket energi som läsk, godis och skräpmat kan öka vikten. Men även för lite rörelse och sömn samt för mycket stress kan bidra till ökad vikt.

[Stress](#) kan påverka hjärnan på ett sätt som kan leda till depression, ångest och ökad aptit. Vid stress bildar kroppen mer

av hormonet kortisol. Kortisol kan öka risken för obesitas och andra sjukdomar. Kortisol påverkar också kroppens insulinbalans så att du riskerar att få [diabetes typ 2](#).

Många använder mat för att få tröst och lugn i en stressig vardag.

Att sova för lite ökar risken att öka i vikt. Det beror bland annat på att kroppen frigör hormoner som påverkar aptiten under sömnen. Om du sover för lite kan hormonerna som styr hungern öka.

Det är också viktigt att ha en dygnsrytm som stämmer med kroppens hormoner. Melatonin är hormonet som gör att du somnar. Det utsöndras före midnatt, oftast omkring klockan 22 till 23. De brukar vara den bästa tiden att gå och lägga sig. En vuxen person behöver cirka sju till nio timmars sömn. Att lägga sig för sent, till exempel långt efter midnatt, kan öka hormonerna i kroppen som styr hungern.

Det är vanligt att muskelmassan blir mindre när man blir äldre. Ämnesomsättningen brukar också minska med åldern.

Det gör att man ökar i vikt om man fortsätter äta som man gjorde förut. Det är också vanligt att kroppen förändras under [klimakteriet](#). Många får mer fett runt midjan än tidigare.

Det ger oftast inte bättre hälsa att gå ner i vikt om du är 70 år eller äldre. Då är det viktigare att inte öka mer i vikt.

Hur du mår kan påverka ditt förhållande till mat och matvanor. Det är vanligt att äta som en reaktion på [negativa känslor](#), till exempel [ångest](#), [svag självkänsla](#) eller [nedstämdhet](#).

Många psykiska sjukdomar ökar också risken för obesitas. Det gäller till exempel depression, adhd och andra neuropsykiatriska funktionshinder.

Många som har gått igenom svåra livshändelser har lättare att få obesitas senare i livet.

Övervikt kan ibland bero på hormonsjukdomar som påverkar aptiten och ämnesomsättningen. Även vissa sjukdomar som minskar möjligheterna att vara fysiskt aktiv kan leda till övervikt, till exempel kroniska ledsjukdomar.

Ätstörningar kan också göra att du ökar i vikt, till exempel [hetsätningsstörning](#) och [bulimi](#).

Vissa läkemedel kan bidra till att du ökar i vikt. Här är några exempel:

- Kortison
- Läkemedel vid [depression](#)
- Läkemedel vid schizofreni och andra [psykosjukdomar](#)
- Läkemedel vid [epilepsi](#).

Du som har obesitas har högre risk att få vissa sjukdomar. Risken ökar ju högre vikten är.

Fettet sätter sig på olika ställen i kroppen hos olika personer. En del har ett stort fettlager inne i magen runt de inre organen. Det kallas bukfett. Ofta märks det genom att midjemåttet ökar. En annan typ av fett är underhudsfett. Det är

fettet som sitter innanför huden och som lagras till exempel på låren och höfterna.

Bukfett innebär en större risk för sjukdomar än underhudsfettet.

Övervikt och obesitas kan göra att kroppens system för att styra blodtrycket, blodsockret och blodfetterna fungerar sämre. Det kan öka risken för att få följande sjukdomar eller tillstånd, eller att de förvärras:

- [högt blodtryck](#)
- [diabetes typ 2](#)
- [höga blodfetter](#)
- [åderförfattning](#)
- hjärtinfarkt och stroke
- [gallsten](#)
- förfettning av levern
- [astma](#)
- [problem med snarkning](#) och sömnapné
- belastningsskador i leder
- komplikationer under en graviditet
- cancer i [livmodern](#), [äggstockarna](#), [brösten](#) och [prostata](#)
- cancer i matstrupen
- [cancer i tjocktarmen](#), njurarna, [gallblåsan](#), [levern](#) och [bukspottkörteln](#)
- infertilitet, det vill säga [ofrivillig barnlöshet](#)
- [demens](#).

Det är vanligt att må dåligt och ha [depression](#) och [ångest](#) om du har en hög vikt. Många läkemedel mot depression kan också göra att man går upp i vikt.

Många känner att de blir bedömda efter sin vikt och sin livsstil. Det kan vara negativt för personer som börjar bli överviktiga. En del får känslor av skuld och misslyckande vilket kan öka stressen och risken för depression.

Många som har obesitas har adhd och andra neuropsykiatriska tillstånd kan ge depression.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får tillgång till dem.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för vård vid obesitas](#)

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

[Riksförbundet HOBS - Hälsa oberoende av storlek](#)

[Diabetesrisktest.nu](#)

Senast uppdaterad:

2022-09-04

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Joanna Uddén, läkare, Obesitascentrum, Capio St Görans sjukhus och Karolinska institutet, Stockholm

Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för att du ska få hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet i ett enda steg. Kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. En god sömnhälsa kan också minska risken för sjukdomar.

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).