

Indholdsfortegnelse

Forord	5
1. Hvornår er man overvægtig?	9
2. Årsager til overvægt	13
<i>Energibalancen</i>	<i>13</i>
<i>Kosten</i>	<i>13</i>
<i>Fysisk inaktivitet</i>	<i>16</i>
<i>Psykisk sygdom</i>	<i>16</i>
<i>Psykofarmaka</i>	<i>18</i>
<i>Andre lægemidler</i>	<i>23</i>
<i>Tobak og alkohol</i>	<i>24</i>
3. Konsekvenser af overvægt	27
<i>Problemer med helbredet</i>	<i>27</i>
<i>Psykosociale problemer</i>	<i>29</i>
<i>Nogle afbryder den medicinske behandling</i>	<i>29</i>
4. Hvordan taber man sig?	33
<i>Hvem bør tabe sig?</i>	<i>33</i>
<i>Kost først, så motion</i>	<i>34</i>
<i>Medicinsk og kirurgisk behandling</i>	<i>38</i>
5. Gode råd til overvægtige	41
<i>Livsstileændringer</i>	<i>41</i>
<i>Råd om spisevaner</i>	<i>46</i>
<i>Råd om slankekur</i>	<i>48</i>
<i>Råd om motion</i>	<i>49</i>
<i>Råd om påkædning og personlig pleje</i>	<i>51</i>
<i>Råd om psykofarmaka</i>	<i>53</i>
6. Råd til pårørende	57
7. Supplerende information	63
Appendix	65
Billedliste	67