

Forskerinterview

Samfundsvidenskabelige forskere undersøger den verden og virkelighed, vi lever i. Journalist Lars Lønstrup interviewer en ny forsker i hvert andet nummer af DJØF Bladet. Se tidligere forskerinterviews her: www.djoef.dk/forskerinterview

Af Lars Lønstrup, freelancejournalist / Foto Ricky John Molloy

Uddannelse beskytter mod fedme

En høj uddannelse beskytter bedre mod fedmeepidemien end høj indkomst og god placering på arbejdsmarkedet. Det viser undersøgelser fra Fødevarerinstitutionen på Danmarks Tekniske Universitet. Sociolog Margit Velsing Groth forklarer tendensen.

"Jo højere uddannelse, jo færre svært overvægtige."

Det siger seniorforsker Margit Velsing Groth fra Fødevarerinstitutionen på Danmarks Tekniske Universitet.

Her har man igennem de seneste 20 år regelmæssigt spurgt et stort og repræsentativt udsnit af den danske befolkning, hvad de spiser, og siden år 2000 hvor meget de bevæger sig. Og Margit Velsing Groth, der er sociolog med speciale i medicinsk sociologi, kan på den baggrund udpege en klar tendens:

"Vores tal viser en klar sammenhæng mellem kort uddannelse og svær overvægt. Lav indkomst, placering på arbejdsmarkedet og alder har også betydning, men uddannelse har størst betydning i forhold til risikoen for svær overvægt. Det gælder for begge køn, men stærkest for kvinderne. Vi finder, at sandsynligheden for at være svært overvægtig er seks gange større for kvinder med kort uddannelse end for kvinder med høj uddannelse."

Hvad er forklaringen på denne sammenhæng mellem uddannelse og svær overvægt?

"Der er flere årsager. Dels forskellige kulturelle normer, herunder forskellige kropsidealer. Dels

forskelle i kost- og motionsvaner. En sund livsstil er en mere naturlig del af hverdagen for højtuddannede, og de ved mere om, hvordan man undgår overvægt. De højtuddannede har også større tillid til, at de selv kan gøre noget for at undgå overvægt, end kortuddannede har."

» Sandsynligheden for at være svært overvægtig er seks gange større for kvinder med kort uddannelse end for kvinder med høj uddannelse «

Margit Velsing Groth, sociolog og seniorforsker, Fødevarerinstitutionen DTU

I har gennemført jeres undersøgelser parallelt med, at den såkaldte fedmeepidemi har ramt Danmark og en lang række andre vestlige lande. Hvorfor kalder man det en epidemi? Handler overvægt og fedme ikke bare om, at den enkelte spiser for meget?

"Nej, der er flere årsager til fedmeepidemien. Vi siger, at den er multifaktorielt betinget og kalder den en epidemi, fordi den i løbet af en

kort årrække har bredt sig til et meget stort antal mennesker i den vestlige verden – akkurat som mønsteret har været med tidligere tiders smitsomme sygdomme. Alene herhjemme lider mellem 350.000-400.000 danskere i dag af fedme. Det svarer til 10-15 procent af den voksne befolkning, og det er dobbelt så mange som for 20 år siden. Disse mennesker får i gennemsnit to-tre år mindre at leve i end normalvægtige, og deres fedme fører til forringet livskvalitet med forøget risiko for sukkersyge, hjerte/kar sygdomme, visse kræftformer, slidgigt og psykosociale problemer."

Hvad er de primære årsager til fedme?

"Den grundlæggende medicinske forklaring er, at man får for meget energi ind i kroppen gennem sin kost i forhold til, hvor meget energi man forbrænder gennem sin fysiske aktivitet. Den overskydende energi oplagres som fedtdepoter rundt om på kroppen, og når denne udvikling står på over en årrække, resulterer det i overvægt og senere i decideret fedme.

Den samfundsvidenskabelige forklaring, som er mit udgangspunkt, går ned i årsagerne til, at denne ubalance er blevet så dominerende igennem de seneste 40-50 år."

Hvordan forklarer samfundsvidenskaben fedmeepidemien?

"Udgangspunktet er den teknologiske udvikling og vores øgede velstand, som på den ene side har minimeret vores fysiske aktivitetsniveau og på den anden side har maksimeret tilgængeligheden af fødevarer – herunder en sand flodbølge af usunde og fedmefremkaldende fødevarer.

For langt de fleste danskere er det ikke længere nødvendigt at være fysisk aktiv i dagligdagen. Det gælder på arbejdspladserne, hvor stillesiddende arbejdsfunktioner dominerer. Det gælder vejen mellem arbejde og hjem, hvor flere og flere kører i bil og henter og bringer deres børn. Og det gælder i fritiden, hvor tv og fjernbetjening, computer med adgang til blandt andet netbank og informationssøgning samt alle mulige former for husholdningsapparater reducerer behovet for, at vi bruger vores krop aktivt."

Men højtuddannede har typisk mere stillesiddende arbejde end lavtuddannede. De er mere velstående og kan derfor købe sig til flere bekvemmeligheder end lavtuddannede. Alligevel bliver færre af dem fede. Hvorfor?

"Det danske velstandsniveau er generelt højt, og derfor er det ikke kun højtuddannede, som har råd til bil og andre redskaber og fornødenheder, der kan reducere fysisk aktivitet. Derfor er grundlæggende vaner, værdier, og tillid til egne handlemuligheder en vigtigere faktor i forhold til at undgå fedme end velstand. Mange højtuddannede kommer selv fra højtuddannede hjem og har fra barndommen fået sunde vaner ind med modernælken. Vores kvalitative interviews viser også, at motion er en mere naturlig og integreret del af dagligdagen for højtuddannede end for kortuddannede. Her kan det også spille en rolle, at højtuddannede ofte bor i områder, hvor der er attraktive naturområder i nærheden af hjemmet."

Højtuddannede spiser også sundere viser jeres undersøgelser?

"Ja, med stigende uddannelsesniveau ses et stigende indtag af frugt og grønt og et faldende indtag af fedt. Hvis vi sammenligner gruppen med en lang videregående uddannelse

med gruppen, der kun har en grundskoleuddannelse bag sig, fandt vi i analyser fra kostundersøgelsen, at de højtuddannede spiste 17 procent færre fedtstoffer, 22 procent mindre kød og 25 procent mere frugt og grønt."

Går danskernes samlede forbrug af sunde fødevarer i den rigtige eller forkerte retning?

"Det går overvejende i den rigtige vej, også for børnene, men udviklingen går stadig alt for langsomt i forhold til anbefalingerne fra de officielle danske kostråd. 21 procent af danskere

» På trods af et lille fald spiser vi stadig alt for meget sukker her i landet, og alkoholforbruget pr. indbygger er steget med ti procent siden 1985 «

Margit Velsing Groth, sociolog og seniorforsker, Fødevarerinstitutionen DTU

lever op til anbefalingerne for fedt i kosten, og kun 16 procent spiser de anbefalede 600 gram frugt og grønt om dagen.

På flere fødevarer, der er direkte usunde, står udviklingen i stampe – eller bevæger sig i den forkerte retning. På trods af et lille fald spiser vi stadig alt for meget sukker her i landet, og alkoholforbruget pr. indbygger er steget med ti procent siden 1985."

Hvad er forklaringen på vores høje sukkerforbrug?

"Vores generelle velstand og relativt lave priser. Forøget udbud og tilgængelighed samt markedsføring er nogle af årsagerne. Et stærkt sukkerholdigt produkt som sodavand er et godt eksempel. Vi drikker næsten dobbelt så meget pr. indbygger som for 25 år siden, hvor udbuddet bestod af 25 cl., 33 cl. og 100 cl. flasker med kapsler. Åbnede man en flaske, skulle den drikkes med det samme. I dag er 2 liters dunke med skruelåg et af de mest solgte formater. Dem kan man gå og drikke af hver gang, man er tørstig, og supermarkederne sælger disse dunke med rabat, hvis man køber to eller flere."

Hvilke typer alkohol er danskernes foretrukne?

"Øl og vin. Her er der den forskel på højt- og kortuddannede, at mens højtuddannede er den uddannelsesgruppe, der drikker mest vin, drikker kortuddannede mest øl. Set under et er danskernes vinforbrug steget med 50 procent mellem 1985 og i dag, mens vores ølforbrug er faldet med cirka 30 procent i perioden. Det samlede ølforbrug er dog stadig tre gange så stort som det samlede vinforbrug. Alkohol er tomme kalorier, og et stort forbrug af alkohol bidrager til et for højt energiindtag."

Der er fra offentlig side brugt store summer på kampagner og informationsmateriale, der skal oplyse danskerne om risikoen for overvægt. Har vi fået nok for pengene?

"Vi kan i vores undersøgelser se en effekt af de landsdækkende kampagner for mindre fedt og mere frugt og grønt i kosten. Især i tiden umiddelbart efter at kampagnerne gennemføres. Samtidig kan vi dog også se, at mange fejlvurderer deres eget indtag af fx grøntsager, så vi er langt fra i mål. En del undersøgelser peger på, at kampagnerne primært rammer de veluddannede, som ikke har de største problemer i forhold til fedmeepidemien. Derfor skal kampagner kombineres med andre indsatser som fx sunde madtilbud på arbejdspladsen, der kan rette sig direkte mod de samfundsgrupper, som er i størst risiko for at blive fede – og det vil ofte være de kortuddannede."

Er det ikke muligt, at danskerne i dag er oplyste om, hvad der er sundt og usundt, og med åbne øjne spiser det, de har lyst til – uanset om det feder eller ej?

"Den holdning findes, og det skal man selvfølgelig respektere. Vores undersøgelser viser imidlertid, at mange gerne vil spise mere sundt, men at det kan opleves svært. Og det er det også. Man skal vide noget om fedtprocenter og forbrænding og fx være klar over, at en særlig fed dressing faktisk kan ødelægge det hele, hvis man hældes den ud over en ellers sund grøntsagsret." ■

