

# Terapi stärker effekt av fetmakirurgi

2012-12-15 08:00



**Personer med fetma kan ofta känna skam och skuld över sitt ätbeteende. Kirurgi är den enda bevisat effektiva metoden för långsiktig viktminskning. De flesta patienter får därmed bättre livskvalitet. Men för ungefär tio procent kvarstår problemen. För dem kan en ny typ av terapeutisk behandling vara av stort värde, visar Sandra Weineland i en avhandling vid Uppsala universitet.**

De flesta feta har utan framgång försökt att på egen hand gå ner i vikt genom bantning, dieter och beteendeterapi. Så kan de ha hållit på i tio, tjugo, kanske trettio år.

– Det kan fungera i stunden men inte i längden. De flesta går upp till samma vikt eller mer inom ett par år. Jo-jobbantning leder ofta till kroppsmisnöje, ätstörningar och att man nedvärderar sig själv, säger Sandra Weineland.

## **Mat mot känslor**

Kirurgi är effektivt men omkring 10 procent av patienterna når inte målet eller går upp i vikt igen. Deras livskvalitet är låg, de är fortsatt missnöjda med sin kropp och har ett problematiskt ätbeteende. I riskzonen är i synnerhet de som äter som en reaktion på negativa känslor – så kallad emotional eating.

Weinelands avhandling består av fyra studier. I en har hon följt 39 patienter som opererats för fetma vid Centrum för Titthålskirurgi (CFTK) i Stockholm. De slumpades till antingen sedvanlig uppföljning (rådgivning, dietist, sjuksköterska) eller sex veckors behandling med en terapiform kallad Acceptance and Commitment Therapy (ACT) via personligt möte och internet. (1)

– Viktoperation är ingen "quick fix", utan kräver ändrade levnadsvanor. Det görs ungefär 40 överviktoperationer om dagen i Sverige, men bara ett fåtal av dem erbjuds terapi, trots att man vet att dessa patienter behöver hjälp att ändra sina vanor. Det är både obegripligt och oacceptabelt, säger Dag Arvidsson, docent i kirurgi och grundare av Centrum för Titthålskirurgi.

Metoden ska hjälpa patienterna att hitta ett nytt förhållningssätt till kropp, vikt och mat och nya strategier för att hantera tankar kring detta. Syftet är ge insikt i vilka beteendekedjor som är jobbiga, vilka känslor och tankar som undviks och vilka konsekvenser det får, men också vilka värderingar som är viktiga i livet.

– Målet är att man ska kunna ta till sig vad man upplever, acceptera verkligheten som den är och ta steg mot det liv man vill leva, säger Sandra Weineland.

Resultaten hittills visar att ACT ger signifikant bättre resultat vad gäller kroppsmisnöje, ökad livskvalitet och acceptans av tankar och känslor runt vikten jämfört med rutinmässig uppföljning.

### **Tiotusen operationer om året**

Forskningen kring psykologi och fetmakirurgi är ännu ung. Därför finns stor brist på kunskap om vilka patienter som behöver hjälp och hur. I avhandlingen bidrar Sandra Weineland även till utvecklingen av metoder för att fånga upp de patienter som behöver mer stöd och utforma behandlingen för denna grupp.

Antalet operationer mot fetma har ökat starkt i Sverige. År 2001 gjordes 1 000 operationer mot 10 000 år 2011.

*Sandra Weineland. A Contextual Behavioral Approach for Obesity Surgery Patients, avhandling vid Uppsala universitet, december 2012 <http://psyk.uu.se/forskning/avhandlingar/>*

För mer information kontakta

Sandra Weineland, leg psykolog, Uppsala Universitet, Psykolog vid Centrum för Tithålskirurgi

Tel 0725 85 62 20

[sandra.weineland@psyk.uu.se](mailto:sandra.weineland@psyk.uu.se)

Dag Arvidsson, docent, kirurg, 0708-164 608

[Dag.arvidsson@cftk.se](mailto:Dag.arvidsson@cftk.se)