

# Alla ska inte opereras

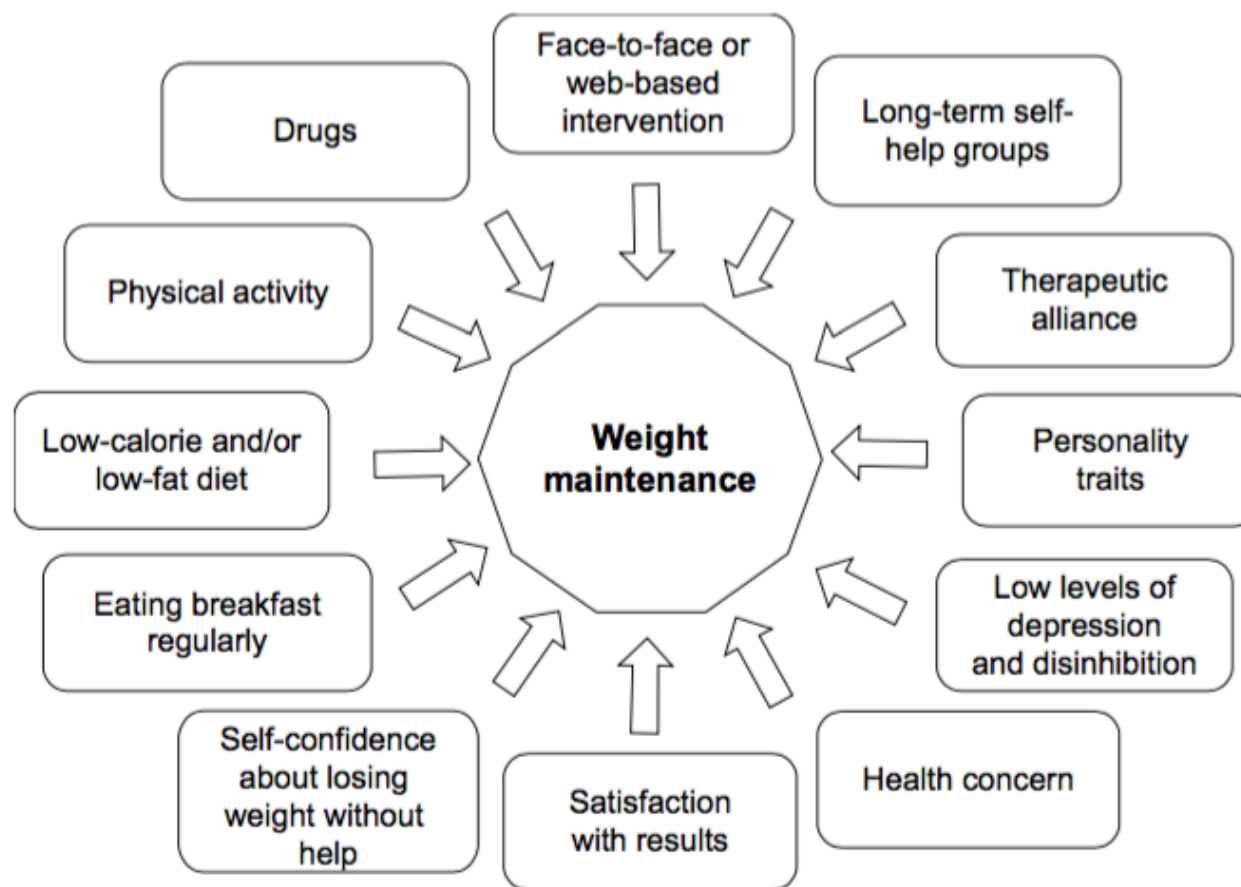
## långtidseffekter av medicinsk obesitasbehandling

*En dag om obesitasbehandling*  
Ett samarrangemang mellan SFO och SFOK

Läkarsällskapet, Stockholm  
23 mars 2018

Ingrid Larsson, klinisk näringsfysiolog, docent  
Enheten för Klinisk nutrition och Regionalt Obesitascentrum  
Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg

## Faktorer relaterade till *weight loss maintenance*



Montesi et al. Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy 2016:9 37–46

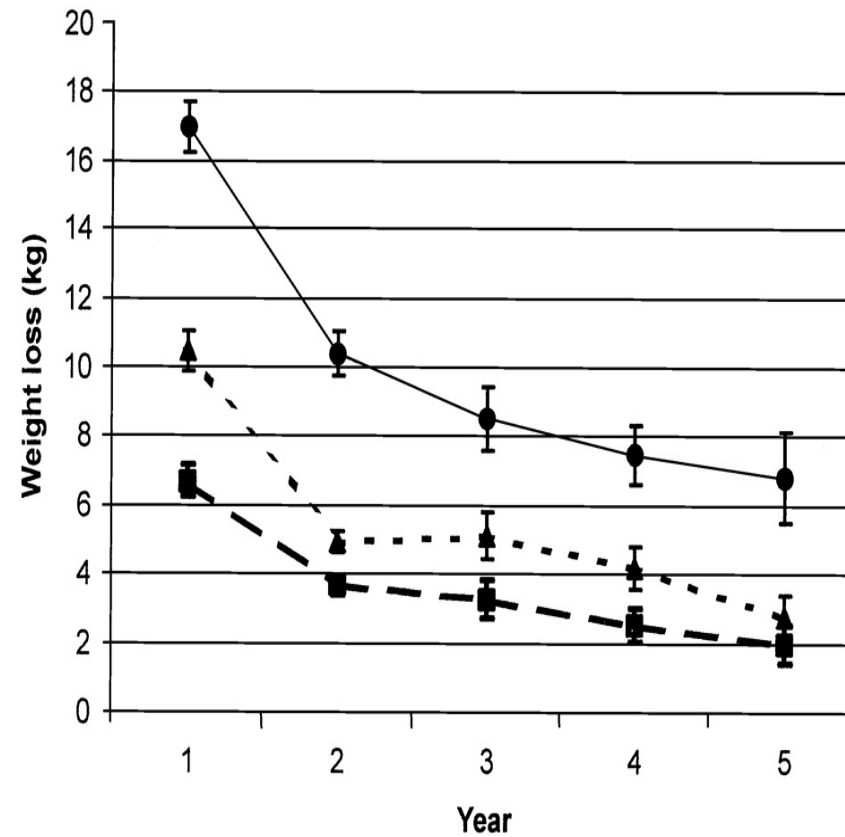
# Interventioner med läkemedel - en sammanfattning

- Tre läkemedel (adjuvant till livsstilsförändring) för indikationen fetma
  - Orlistat (pankreaslipashämmare)
  - Saxenda (GLP-1-analog)
  - Mysimba (naltrexon-bupropion)
- Majoriteten:  $\geq 5$  -  $\geq 10\%$  viktminskning  $\geq 2$  år
- Kardiovaskulära riskfaktorer förbättras, lägre diabetesincidens (orlistat)
- Viktigt att identifiera rätt patient för rätt läkemedel

## Livsstilsinterventioner - en sammanfattning

- Majoriteten:  $\geq 5$  -  $\geq 15\%$  viktminskning över  $\geq 2$  år
- Större viktminskning i början av behandlingen ger större bibehållen viktminskning över tid
- Selektion av patienter med hänsyn till motivation, psykiatrisk och somatisk sjuklighet bidrar till färre *drop-out* och större viktminskning

Större viktminskning efter 5 år med en initial period med VLED (●) jämfört med energireducerad kost (■)



Anderson et al Am J Clin Nutr 2001;74:579-584

## Livsstilsinterventioner med lågenergipulver - en sammanfattning

- Majoriteten:  $\geq 10$  -  $\geq 15\%$  viktminskning över  $\geq 2$  år
- Lågenergipulver bidrar med:
  - definierad portionsstorlek
  - reducerad variation i livsmedelsvalet
  - underlättar regelbunden måltidsordning

Storleken på viktminskning under den initiala behandlingsfasen är en väldokumenterad prediktor för *long-term weight loss maintenance*

## Effects of weight loss interventions for adults who are obese on mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and meta-analysis

Chenhan Ma,<sup>1</sup> Alison Avenell,<sup>1</sup> Mark Bolland,<sup>2</sup> Jemma Hudson,<sup>1</sup> Fiona Stewart,<sup>1</sup> Clare Robertson,<sup>1</sup> Pawana Sharma,<sup>1</sup> Cynthia Fraser,<sup>1</sup> Graeme MacLennan<sup>3</sup>

- 54 RCT; 30 206 deltagare
- Samtliga utom en RCT utvärderade energirestriktiva lågfettkoster på vikt

	Antal studier (studiekvalitet)	Relativ risk, RR	95% Konfidensintervall
Total dödlighet	34 RCT (hög kvalitet)	<b>0,82</b>	<b>0,71; 0,95</b>
Kardiovaskulär mortalitet	8 RCT (måttlig kvalitet)	0,93	0,67; 1,31
Cancermortalitet	8 RCT (mycket låg kvalitet)	0,58	0,30; 1,11
Nya kardiovaskulära händelser	24 RCT (hög kvalitet)	0,93	0,83; 1,04
Nya cancerfall	19 RCT (mycket låg kvalitet)	0,92	0,63; 1,36

Ma, Avenell et al. BMJ 2017;359, 4849.

## Sju FRAMGÅNGSFAKTORER för lägre vikt över lång tid

- Ät regelbundet  
Frukost, lunch, middag/kvällsmål  
de flesta dagar
- Ät frukost varje dag  
Hjälper dig att äta lagom resten  
av dagen
- Ät färre kalorier  
Brukar du ta om av maten? Träna  
på att låta bli
- Ät magert och mindre sött  
Mindre fett och socker ger färre  
kalorier
- Skriv ner vad du äter och dricker  
Man kan förändra vanor man är  
medveten om
- Väg dig regelbundet  
Vågen hjälper dig att hålla koll på  
små förändringar av din vikt
- Fysisk aktivitet minst en timme  
per dag  
Rör du på dig varje dag är det  
oftast lättare att äta som du tänkt  
dig

Wing&Hill Ann Nutr Rev 2001;21:323-341, Thomas et al. Am J Prev Med 2014;46:17-23.



## Medicinsk viktminskningsbehandling vid svår fetma – när kirurgi inte är möjligt

### Strukturerad multikomponentbehandling

- Energirestriktion
  - omfattande initial viktminskning är en dokumenterad prediktor för long-term weight loss maintenance
- Följ NWCRs framgångsfaktorer

### *Använd*

- måltidsersättning, intermittent eller daglig
- fysisk aktivitet
- anti-fetmaläkemedel
- beteende- och kognitiva tekniker
  
- Planera för tät uppföljning inkl. support
- Patientselektion
- Avbryt behandlingen vid utebliven/ otillräcklig viktminskning