

## Overvægt sætter sig på sjælen

[Af Rie Jerichow](#)

**Overflødige kilo kan ikke kun aflæses på badevægten. Hos de fleste mennesker sætter de også deres præg på selvværdet. Ny undersøgelse bekræfter sammenhængen mellem overvægt og psyke.**

Mange overvægtige afholder sig fra at foretage ganske hverdagsagtige handlinger. De går sjældnere i byen alene for at købe tøj til sig selv, de spiser ikke så ofte sammen med andre, og de har for eksempel sværere ved at gøre noget ved problemer på jobbet.

Det viser en foreløbig undersøgelse fra Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, foretaget af professor i psykologi Ask Elklit og privatpraktiserende psykolog Annette Ilfeldt. De har på baggrund af et omfattende spørgeskema fra 286 overvægtige personer undersøgt sammenhængen mellem overvægt og psyke.

Og sammenhæng er der. Undersøgelsen viser, at overvægtige i langt højere grad end gennemsnittet af befolkningen spiser eller får lyst til at spise, når de oplever nederlag, er kede af det eller for eksempel føler sig rastløse, utilpasse og fysisk udmattede. Mad, chokolade og kager bliver brugt som plaster på sjælens sår.

»Derfor er det en god idé at få sit psykologiske helbred set efter i sømmene, inden man begynder en slankekur,« anbefaler Annette Ilfeldt - især henvendt til dem, der uden held har været på den ene slankekur efter den anden.

»Hvis man ikke får behandlet årsagen til, at man begyndte at spise for meget og forkert, tager de fleste hurtigt alle de kilo på igen, som de lige har tabt,« bekræfter Camilla Holst, psykolog og indehaver af CityTerapi, der blandt andet tilbyder forløb, der rydder op i årsagerne til uheldige spisemønstre.

Også fra ernæringsside så man gerne et større fokus på den side af slankedebatten.

»Den psykologiske indfaldsvinkel er virkelig en mangel i fedmeforskningen i Danmark,« siger Thomas Meinert Larsen, ph.d.-studerende og daglig leder af flere store slankeprojekter på Institut for Human Ernæring på Landbohøjskolen.