

# Hørings svar

## Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Folkehelseinstituttet (FHI) viser til Helsedirektoratets høringsutkast om **Fysisk aktivitet i forebygging og behandling – råd om fysisk aktivitet ved overvekt og fedme**, datert 20.02.2026. Folkehelseinstituttet takker for anledningen til å komme med hørings svar.

### Folkehelseinstituttets vurdering

Folkehelseinstituttet støtter hovedretningen i anbefalingene, og vurderer det som positivt at fysisk aktivitet løftes frem som en sentral del av både behandling og oppfølging. Samtidig har vi ovenfor gitt noen faglige innspill til presiseringer og justeringer som etter vår vurdering vil kunne styrke anbefalingene og gjøre dem mer i tråd med gjeldende kunnskapsgrunnlag og internasjonale retningslinjer.

Innspillene nedenfor er strukturert etter overskriftene i høringsutkastet.

### Innspill til tekst i avsnittet «Snakk om hindringer og muligheter for å være i fysisk aktivitet»:

I teksten omtales i hovedsak «trening». Det bør tydeliggjøres at fysisk aktivitet omfatter mer enn trening, for eksempel kan regelmessige gåturer utgjøre en viktig del av fysisk aktivitet for denne pasientgruppen.

### Innspill til tekst i avsnittet «Finn aktiviteter som oppleves meningsfulle»:

I teksten benyttes formuleringen «bolker av minimum 10 minutters varighet». Nyere anbefalinger fra både WHO og Helsedirektoratet har fjernet dette kravet. All fysisk aktivitet teller, også kortere aktivitetsbolker. Det er derfor uklart hvorfor anbefalingen her fortsatt er knyttet til minimum 10 minutter, og foreslår at dette fjernes.

### Innspill til tekst i avsnittet «Oppfølging etter vektreduksjon»:

«Studier indikerer at 2,5 timer med aktivitet i moderat til høy intensitet per uke kan være tilstrekkelig, men at noen pasienter vil trenge en høyere dose (Jakicic et al., 2024).»

Det finnes studier som indikerer at betydelig mer aktivitet kan være nødvendig for å holde kroppsvekten stabil etter betydelig vektnedgang (Am J Clin Nutr, 1997

Sep;66(3):551-6. (doi:10.1093/ajcn/66.3.551;

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572051/;](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572051/))

Det kan derfor være mer hensiktsmessig å knytte målsettingen til øvre grense i WHO's anbefalinger, tilsvarende om lag 300 minutter fysisk aktivitet med moderat intensitet per uke for å forebygge vektøkning etter vektnedgang.

### **Innspill til tekst i avsnittet «Fysisk aktivitet i kombinasjon med legemiddelbehandling»:**

Fysisk aktivitet bør inkluderes tidlig i behandlingsforløpet, både under behandling med GLP-1-analoger og allerede i forkant av fedmekirurgi. Vi foreslår at dette kommer med i retningslinjene.

Oslo, den 24.04.2026

Vennlig hilsen,

Dagfinn Mørkrid Thøgersen

Områdedirektør, Folkehelse og forebygging

**Folkehelseinstituttet**