



Diabetes, overvekt og hjertesykdom er sivilisasjons- sykdommer, skriver **PERNILLE NYLEHN**.

# Selvforskyldt syk?

# G

Jon er 40 år og langtransportsjåfør. Han trives med jobben, men de lange turene til Kontinentet kan være slitsomme; døgnrytmen blir kaotisk, og det er ikke alltid lett å følge hviletidene.

Måltidene foregår dels i bilen, dels på veikroer.

De siste åra har kiloene kommet snikende på, og formen er ikke noe å skryte av.

Nå har han vært hos lege og fått vite at han har diabetes 2 og høyt blodtrykk, og risikerer å utvikle hjertesykdom. Legen sa at han må ned i vekt, begynne å trimme, legge om kostholdet, og slutte å røyke. Jon er ikke høy i hatten når han forlater legekontoret. Hvordan skal han få til alt dette?

**DIABETES 2** regnes som en livsstilssykdom, sammen med hjertesykdom, KOLS, overvekt, og flere kreftsykdommer. Når vi hører ordet livsstilssykdom, kommer fordommene. Vi tenker at de som får diabetes og KOLS er litt late og dumme, og ikke bryr seg om helsa si. Hvis de bare fulgte rådene fra helsemyndighetene, ville de holdt seg friske! Med jevne mellomrom kommer forslag om at de som har en selvforskyldt sykdom bør stille lenger bak i helsekøen.

Men er det så enkelt?

Samfunnet har forandret seg enormt på de siste femti åra. Vi lever mer stillesittende. Vi har overflod av mat. Vi sover mindre og stresser mer. Arbeidslivet byr på færre tunge løft, men desto mer ubekvem arbeidstid. Mange opplever at de kommer i skvis mellom jobben, hjemmet og andre forpliktelser.

**ALT DETTE** er forhold som kan påvirke helsa. Men når Jon får diabetes, regner vi det som hans egen skyld, og det er han selv som må gjøre noe med det. Klarer han ikke det, kan han takke seg selv.

Jon er ingen tosk. Han vet at han burde trent mer, spist sunnere, og holdt vekta. Men han

tenker i sitt stille sinn at den doktoren kunne prøvd selv. Han synes han ser henne ta seg en joggetur langs Autobahn i Tyskland, og spise medbrakt grovbrød, grillede kyllingfileter og salat i førerhuset. For veikroene serverer ikke slikt.

Vi har alltid hatt sykdommer som henger sammen med samfunnsforholdene. For 70 år siden var boforhold, levestandard og hygiene atskillig dårligere enn i dag. Under- og feilernæring var vanlig, og økte risikoen for bl.a. tuberkulose. Mange ble syke av farlige arbeidsforhold i gruver og kjemisk industri. Men vi kalte ikke tuberkulose en livsstilssykdom. Og ingen sa at gruvearbeiderne kunne takke seg selv når de fikk støvlunge.

**MEN NÅ** legger vi skylden på den enkelte når de blir syke. Vi vil gjerne at Jon skal frakte ruccola fra Italia, oliven fra Hellas og rødvin fra Frankrike. Men når han får helseproblemer av jobben, ser vi bebreidende på ham og sier «dette skulle du tenkt på før!»

Måten vi har innrettet samfunnet vårt på gjør det faktisk ganske vanskelig å holde seg sprek og slank. Og som så ofte når det gjelder helse – det er de ressurssterke, med høy utdanning og god lønn, som klarer å følge de gode rådene. Slik var det også i tuberkulosen og støvlungenes tid: det var de fattige og trangbodde som ble hardest rammet, mens de rike gikk fri.

Diabetes, overvekt og hjertesykdom er *sivilisasjonssykdommer*. Vi får det samfunnet vi fortjener, og bivirkningene må vi ta et felles ansvar for.

**VI SKAL IKKE** fraskrive folk ansvaret for egen helse. Men det er en farlig feil å legge hele ansvaret på den enkelte, og lukke øynene for at samfunnet vårt kan skape sykdom. Jon fortjener ikke diabetes mer enn legen hans gjør.

Pernille Nylehn er spesialist i allmennmedisin og har vært fastlege i mange år.

Nå arbeider hun på Krokeide rehabiliteringssenter avd. Nærland.

[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)