

## Livsstilsråd hjelper ikke på folkehelsen



Foto: iStock.com

Gå en tur hver dag, spis sunnere, sov bedre og vær sosial. Slike råd får vi av helsepersonell. Men hjelper det? Endrer vi livsstilen vår når helsepersonell råder oss til det?

Det er sannsynligvis sjeldent at rådene hjelper folk, ifølge lege og forsker Minna Johansson ved Sahlgrenska akademien på Gøteborgs universitet.

I en ny studie gikk Johansson og kollegaer gjennom håndbøker og retningslinjer om livsstilsrådgivning for helsepersonell. Der står det hvilke livsstilsråd de bør gi pasientene for ulike sykdommer.

Det britiske National Institute for Health and Care Excellence har 57 slike retningslinjer med til sammen 379 livsstilsråd.

Forskerne understreker at det mye fornuft i rådene. For det er jo selvsagt bra for folk om de spiser sunnere og trimmer mer.

Men det hjelper ikke om rådene er aldri så gode. Folk følger dem ikke.

Det finnes svært lite forskning som viser at rådene har noen effekt på pasientenes atferd.

For bare tre prosent av 379 råd i den britiske studien finnes det solid vitenskape-

lig dokumentasjon på at folk endrer adferd når de får disse rådene av legen. 13 prosent av rådene har noe dokumentasjon.

– Vi var veldig rause da vi tolket det vitenskapelige grunnlaget for rådene, sier Minna Johansson til forskning.no.

Om de fant studier som viste at å få et råd fører til bare litt endring i adferd hos pasienter, så krysset forskerne av for at rådet har beviselig effekt.

– Egentlig burde vi hatt bevis for at adferdsendringen varer lenge nok og er stor nok til at den faktisk forbedrer helsen, som for eksempel forebygge hjerteinfarkt, forklarer Johansson.

Det rådet med sterkest vitenskapelig grunnlag er røykeslutt.

– Selv korte råd om røykeslutt kan ha en viss effekt, selv om det ikke hjelper de fleste til å slutte å røyke. Men det er sterke bevis for at de som faktisk slutter å røyke, opplever positive helseeffekter, forteller Johansson.

Legene overvurderer ofte nytten av rådgivningen sin. De overser at det ikke finnes dokumentasjon på om et råd fører til adferdsendring.

De vurderer heller ikke hvor krevende eller kostbart det er å gjennomføre livsstilsendring, skriver forskerne i studien.

Også en norsk studie fra 2018 viste at livsstilsråd kan være bortkastet.

Fastlege og forsker Anne Jølle undersøkte virkningen av råd til folk med høy risiko for å utvikle diabetes type 2.

2 400 personer deltok i et møte der de fikk livsstilsråd. De fikk høre om kosthold, fysisk aktivitet og motivasjon. Deretter ble de fulgt opp med rådgivning tre ganger i løpet av to år.

Ti prosent av deltakerne utviklet diabetes 2 i løpet av de to årene. Det er like

stor andel som blant de med høy risiko som ikke har fått råd om livsstilsendring.

– Det tyder på at strategien med rådgivning ikke er effektiv for å minske risikoen for å få diabetes type 2, sier Jølle i en artikkel fra NTNU: <https://www.forskning.no/diabetes-partner-ntnu/enkle-livsstilsrad-reducerer-ikke-diabetes/1240561>.

En internasjonal studie fra 2022 peker på at legenes rådgivning har en bakside.

Det kan oppleves vondt for folk å få råd de ikke har bedt om. Folk med usunne vaner må kunne oppsøke legen med et helseproblem uten å få uønskede og urelaterte livsstilsråd, skriver forskerne i studien.

Råd om livsstilsendring kan særlig bli en byrde for pasienter som har flere sykdommer, er kronisk syke eller går på flere typer medisiner.

Dessuten er ikke livsstilsråd effektive på samfunnsnivå, ifølge den nye studien.

– Det er både dyrt og ineffektivt å forsøke å forbedre folkehelsen ved å gi livsstilsråd til én person om gangen. Sannsynligvis ville det være bedre å bruke ressursene på samfunnsrettede tiltak som gjør det lettere for oss alle å leve sunt, uttaler Minna Johansson i en pressemelding fra Gøteborgs universitet.

### REFERANSER:

1. Minna Johansson mfl: Guidelines Recommending That Clinicians Advise Patients on Lifestyle Changes: A Popular but Questionable Approach to Improve Public Health. *Annals of Internal Medicine*, september 2024.
2. Loai Albarqouni mfl: Evaluation of evidence supporting NICE recommendations to change people's lifestyle in clinical practice: cross sectional survey. *BMJ Medicine*, 2022.

Tannlege  
Spesialistene

Tlf. 22 20 50 50  
post@tannspes.no  
www.tannspes.no



**HENVISNINGSKLINIKK  
I OSLO**

KARL IVER HANVOLD - Oral- og kjevekirurg  
RAGNAR BJERING - Kjeveortoped PhD  
BJØRN EINAR DAHL - Protetiker PhD  
ANDERS VALNES - Kjeve- og ansiktsradiolog  
BANO SINGH - Tannlege PhD, smak og lukt