

Heilbrigðisráðuneytið
Skúlagata 4
101 Reykjavík

24.febrúar 2026

Umsögn um drög að tillögu til þingsályktunar um aðgerðaáætlun um málefni offitu

Næringarfræðingar í heilsugæslu fagna því að stjórnvöld leggi fram tillögu til þingsályktunar um aðgerðaráætlun um málefni offitu á Íslandi. Tillagan er mikilvægt skref í átt að markvissri og heildstæðri nálgun, bæði í forvörnum og meðferð. Það er sérstaklega jákvætt að gert sé ráð fyrir næringarfræðingi í geðþjónustu barna. Þó teljum við brýnt að tryggja einnig aðgengi að faglegri næringarmeðferð fyrir þá sem ekki njóta þeirrar þjónustu, bæði fyrir börn og fullorðna.

Næringarfræðingar hafa sérhæfða háskólamenntun og klíniska þjálfun í að meta næringarástand, greina næringarvanda og veita markvissa næringarmeðferð með eftirfylgd. Fagleg næringarmeðferð ætti að vera sjálfsagður hluti af þjónustu heilsugæslunnar um land allt, sem og í sérhæfðri offitumeðferð.

Forvarnir og snemmtæk íhlutun

Aukin áhersla á forvarnir er afar mikilvæg og ánægjulegt að sjá þá áherslu í tillögunni. Heilsugæslan er stærsti snertiflötur heilbrigðiskerfisins við almenning og gegnir lykilhlutverki í fræðslu og stuðningi við heilbrigða lifnaðarhætti. Í meðgönguvernd hefur Próunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, í samstarfi við Háskóla Íslands og Landspítala, unnið að innleiðingu skimunar á fæðuvali við upphaf meðgöngu með markvissri endurgjöf. Rannsóknir sýna að niðurstöður slíkrar skimunar tengjast líkum á þyngdaraukningu umfram ráðleggingar, fæðingu stórbura og hættu á meðgöngusyksýki. Verkefnið er því mikilvægt framfaraskref í eflingu forvarna og bættri næringu á meðgöngu og hjá ungum fjölskyldum. Til að þróa verkefnið áfram og styðja við markvissa eftirfylgd og faglega ráðgjöf er nauðsynlegt að tryggja aðgengi að næringarfræðingi innan meðgönguverndar um land allt.

Næringarfræðingar í heilsugæslu geta jafnframt komið að forvörnum og snemmtækum íhlutunum í ung- og smábarnavernd, heilsuvernd skólabarna og í heilsueflandi þjónustu heilsugæslunnar.

Meðferð offitu

Meðferð offitu krefst þverfaglegrar samvinnu, líkt og fram kemur í tillögunni, og fögnum við því sérstaklega að tekið sé fram í aðgerð 16 að byggja eigi upp þverfaglega þjónustu ólíkra fagstétta vegna offitu innan heilsugæslu.

Næringarmeðferð einstaklinga með offitu er vandmeðfarin. Einstaklingar með offitu eru í aukinni hættu á vannæringu og sú áhætta getur aukist enn frekar við sérhæfða meðferð, svo sem lyfjameðferð eða efnaskiptaaðgerðir. Markmið næringarmeðferðar er að stuðla að bættri heilsu með því að tryggja að næringarþörf sé uppfyllt og með því að ýta ekki undir óheilbrigðar megrunartilraunir sem geta aukið líkur á átröskun, vöðvatapi, beingisnun og andlegri vanlíðan. Ef næringarmeðferð er ekki sinnt af fagfólki með sérhæfða þekkingu er hætta á að hún takmarkist við almenn ráð án skýrrar ábyrgðar og eftirfylgni. Upplýsingaóreiða í tengslum við mataræði kallar jafnframt á að það heilbrigðisstarfsfólk sem veitir næringarmeðferð og -ráðgjöf innan heilsugæslu hafi yfirgripsmikla og uppfærða þekkingu í næringarfræði.

Við vísum jafnframt til minnisblaða til Heilbrigðisráðuneytisins dags 27.03.2025 (Ósk um að fjölga stöðugildum næringarfræðinga/-ráðgjafa á heilsugæslum á Íslandi) og 27.05.2025 (Skýrsla starfshóps: Rétt þjónusta á réttum stað) þar sem mönnunarþörf næringarfræðinga í heilsugæslu er rökstudd nánar.

Meðferð við átkastaröskun

Að lokum viljum við beina sjónum að þeim hluta einstaklinga með offitu sem glíma við átkastaröskun (binge eating disorder). Þessi hópur hefur í gegnum tíðina fengið takmarkaða athygli þegar þjónustu við einstaklinga með átraskanir er forgangsraðað. Átkastaröskun er ein algengasta átröskunin en eins og staðan er í dag eru meðferðarúræði fyrir þennan hóp

takmörkuð. Við teljum mikilvægt að innleiða skimun á átkastaröskun í offitumeðferð og tryggja meðferðarúræði; sjálfhjálparefni, ráðgjöf, námskeið, einstaklingsmeðferð og langtíma eftirfylgd.

Tillaga að aðgerð

Aðgerð: Tryggja aðgengi að næringarfræðingum á öllum heilsugæslustöðvum

Markmið: Bæta aðgengi almennings að fagaðstoð næringarfræðinga innan heilsugæslunnar til að bæta næringu, fyrirbyggja og meðhöndla næringarvanda og langvinna sjúkdóma, þar á meðal offitu, styrkja heilsueflingu og tryggja snemmtæk inn grip á öllum æviskeiðum.

Mælikvarði: Hlutfall heilsugæslustöðva með starfandi næringarfræðinga.

Framkvæmd: Kortleggja stöðu næringarfræðinga innan heilsugæslu og meta mönnunarpörf eftir landshlutum og þjónustupörf. Móta samræmd viðmið um hlutverk þeirra í ráðgjöf, fræðslu, forvörnum, meðferð og teymisvinnu. Aðgengi verði tryggt með ráðningum, auknu samstarfi eða fjarþjónustu þar sem skortur er á sérfræðipækkingu. Jafnframt verði unnið að því að samþætta störf næringarfræðinga í þverfaglegt starf og efla vitund um mikilvægi næringar í forvörnum og meðferð langvinnra sjúkdóma, eins og offitu.

Ábyrgðaraðili: Próunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu

Dæmi um samstarfsaðila: Heilbrigðisráðuneyti, heilsugæslur, Landspítali, Sjúkrahúsið á Akureyri, fagfélög heilbrigðisstétta, háskólasamfélagið og sjúklingasamtök

Þessi drög marka mikilvægt skref í átt að heildrænni og þverfaglegri nálgun í málefnum offitu. Til að tryggja árangursríka innleiðingu teljum við nauðsynlegt að fagleg næringarmeðferð sé skilgreind sem grunnþáttur í þjónustu heilsugæslunnar. Þannig má styrkja heilsugæsluna sem fyrsta viðkomustað almennings og stuðla að bættri heilsu og minni heilbrigðiskostnaði til lengri tíma. Við lýsum yfir vilja okkar til samstarfs við stjórnvöld og hlutaðeigandi aðila um frekari útfærslu og innleiðingu aðgerða og leggjum áherslu á mikilvægi þess að næringarfræðingar eigi fulltrúa við gerð leiðbeininga og í þeim starfshópum sem skipaðir verða á grundvelli tillögunnar.

Virðingarfyllst,

Óla Kallý Magnúsdóttir

Óla Kallý Magnúsdóttir
Fagstjóri næringarþjónustu Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu
Næringarfræðingur Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Edda Yr Guðmundsdóttir

Edda Yr Guðmundsdóttir
Næringarfræðingur Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins