



obesitas & fördomarnas dubbelliv

Stigmats uttryck i digitala
och fysiska rum

I fördomarnas grepp

UTGIVNINGSPERSON

Obesitas & fördomarnas dubbelliv – en rapport runt stigmats uttryck i digitala och fysiska rum baserad på en undersökning bland personer som lever med obesitas i Sverige.

Denna rapport är framtagen av Gullers Grupp AB på uppdrag av Novo Nordisk.

Novo Nordisk Scandinavia AB

PO Box 50587

202 15 Malmö

Undersökning genomförd av Medmind AB.

Fotografier är genererade med artificiell intelligens (AI).

Tabeller och figurer baseras på data från undersökningen "Att leva med obesitas – insikter om fördomar och bemötande i vardagen och i sociala medier". Antalet respondenter är 871.

Tryckt av Åtta45 Tryckeri AB, Malmö, januari 2026.

SE26OB00005 januari 2026

Du följer inte med när vännerna går ut och äter. Du undviker badplatsen en varm sommardag. Du vågar inte dejta trots en längtan efter kärlek. För många som lever med obesitas är detta vardagen – ett liv där andras fördomar sätter gränser för vad som känns möjligt att göra.

Mer än hälften av alla vuxna svenskar lever idag med övervikt eller obesitas – ca 1,4 miljoner (vuxna och barn) beräknas leva med obesitas (BMI>30 kg/m²). Obesitas handlar dock inte bara om vikt. Det är en kronisk och komplex sjukdom som bland annat kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom, ledbesvär och typ 2-diabetes. Men ofta ser samhället bara en fördomsfull bild av människan. Därför drabbas de som lever med obesitas alltför ofta av stigmatisering som påverkar både hur de blir bemötta och vilken vård de får. Resultatet blir ett liv präglad av andras blickar och fördomar.

I vår nyligen utförda undersökning bland personer som lever med obesitas framträder ett samhälle där fördomar och stigma tydligt begränsar livet på flera sätt. **Hela 4 av 10 personer berättar att de regelbundet upplever fördomar eller dåligt bemötande på grund av sin vikt – både online och i vardagen.** Det kan vara öppna kommentarer på internet, men också tysta blickar på bussen, i affären eller på gymmet. **44 procent uppger att de blir så påverkade av fördomarna att de begränsar sina egna liv.** Av dessa anger 77 procent att stigmat leder till praktiska begränsningar i vad de väljer att göra och de undviker till exempel sociala sammanhang, håller sig borta från gym och badplatser, eller de isolerar sig hemma. 67 procent upplever också att fördomarna begränsar dem känslomässigt, exempelvis genom hur mycket känslor de vågar investera i aktiviteter. **Och särskilt utsatta är våra unga vuxna, under 30 år, där majoriteten utsätts för fördomar minst några gånger i månaden – en utveckling som riskerar att forma hur en hel generation ser på sig själva och sin plats i samhället.**

Samtidigt visar ny data¹ att obesitas har gått om rökning som den vanligaste riskfaktorn hos vuxna som drabbas av hjärtinfarkt. Och hjärtinfarkt är bara en av flera följsjukdomar som obesitas ökar risken för. Det betyder att när fördomar begränsar personer som lever med obesitas på ett sätt som leder till att de undviker vården, kan konsekvenserna bli livsfarliga.

Flertalet av de som lever med obesitas tror att förändring är möjlig: genom att öka kunskapen om obesitas, genom att våga prata om fördomar och bemötande, genom att stå upp för allas lika värde. Nu måste vi öka förståelsen för personer som lever med obesitas och bryta detta stigma.

Det är dags att ändra synen på obesitas.

[01] S. 06-07
obesitas, handlar
om mer än vikt

[02] S. 08-17
det digitala rummet –
fördomarnas förstärkare

[03] S. 18-23
det fysiska rummet
- från skärm till verklighet

[04] S. 24-29
unga vuxna formade
av fördomar

[05] S. 30-37
fördomarnas
höga pris

[06] S. 38-41
hur kan vi
påverka stigmat?

[07] S. 42-43
appendix

[08] S. 44-45
referenser

innehåll

RAPPORTEN

Den här rapporten presenterar resultaten från en enkätundersökning genomförd bland 871 personer som lever med obesitas (självskattad). Enkäten kompletterades med sju djupintervjuer. Datainsamlingen genomfördes under maj-september 2025.



[01]

obesitas

handlar om
mer än vikt

Obesitas handlar om så mycket mer än om vad som syns på utsidan och vad vågen visar. Det är en kronisk sjukdom där biologiska, psykologiska och sociala faktorer påverkar tillståndet. Gener, hormoner, stress och psykisk ohälsa är några av de faktorer som kan bidra till utvecklandet av obesitas.

Många tror att obesitas hänger ihop med en dålig karaktär och osunda livsstilsval, men det är mer komplext än så. Vid obesitas är bland annat hormonerna som styr mättnad och hunger i obalans. Det gör att man känner en ökad hunger och har svårare för att bli mätt. Därför räcker det många gånger inte med att träna och äta nyttigare för att gå ner i vikt eller för att behålla sin viktnedgång.

Obesitas påverkar inte bara vikten utan ökar även risken för flera följsjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och ledbesvär. Dessa utvecklas ofta i det dolda och kan vara svåra att upptäcka i ett tidigt skede om hälso- och sjukvården inte är involverad. I en nyligen publicerad studie konstateras att obesitas nu är den vanligaste riskfaktorn (har gått om rökning) hos vuxna för att drabbas av

hjärtinfarkt och studier visar också att det kan innebära påskyndat åldrande av hjärta och blodkärl.¹

54%

Mer än halva den svenska vuxna befolkningen lever idag med övervikt eller obesitas och det har ökat stadigt sedan 2004.

Utvecklingen av obesitas bland yngre visar på en ännu snabbare ökningstakt². Prognoser tyder på att det kommer att vara en av de vanligaste diagnoserna inom svensk barnsjukvård år 2030.³ Obesitas är idag en av våra största folkhälsoutmaningar och det behöver ske en förändring snabbt för att vända trenden som prognoserna förutspår.

Trots att obesitas är klassat som en kronisk sjukdom av WHO sedan 1997, så betraktas det fortfarande av många som ett självförvållat tillstånd.⁴ Denna missuppfattning bidrar till omfattande stigmatisering och diskriminering av personer som lever med obesitas. Många upplever ofta svårigheter att delta i sociala aktiviteter eller känner sig obekväma med att röra sig ute i det offentliga rummet, vilket begränsar deras vardag. Dessa begränsningar kan leda till undvikande att söka vård och senarelagd uppföljning med potentiellt allvarliga hälsoeffekter som följd.



[02]

det digitala rummet

fördomarnas förstärkare

Den digitala världen* har blivit en självklar del av vår vardag och påverkar hur vi kommunicerar, arbetar och umgås. Idag är vi ständigt uppkopplade och våra liv rör sig sömlöst mellan fysiska och digitala miljöer. Sociala medier, nyhetsflöden och digitala plattformar formar våra normer och attityder, samtidigt som de skapar nya möjligheter till kontakt och gemenskap – men också till konflikter och utanförskap.

Att mötas av fördomar och dåligt bemötande kopplat till vikt är vardag för många personer som lever med obesitas. Anonyma kommentarer på bilder i sociala medier och påträngande råd om att man borde äta hälsosammare är idag vanliga företeelser. Medan det digitala rummet erbjuder stora möjligheter och en social

gemenskap för några är det för andra är en plats med mobbing och utanförskap. Stigma kopplat till obesitas har funnit nya former och uttryckssätt online. Det digitala rummet fungerar som en förstärkare av de fördomar som tidigare enbart existerade i fysiska möten.

* Formuleringarna "den digitala världen" och "det digitala rummet" används här synonymt för att beskriva allt vi gör online. Det inkluderar exempelvis sociala medier, forum, sökningar och att läsa digitala tidningar.

[02.1]

Anonymitetens hårda språk

Personangrepp, förolämpningar, nedlåtande kommentarer och elaka skämt är något personer som lever med obesitas frekvent möter online. Det är även vanligt med oönskade råd och kommentarer kring individens hälsa. Olika uttryck för fördomarna samverkar ofta och används för att förstärka varandra.

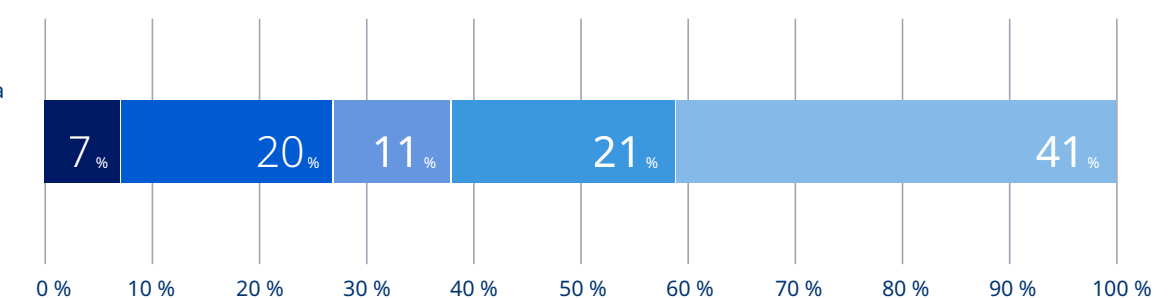
Möjligheten att vara anonym online och frånvaron av ögonkontakt leder till ett hårdare språkbruk och råare kommentarer.⁵

27 procent av respondenterna i vår undersökning upplever ofta eller ibland fördomar och/eller dåligt bemötande på internet kopplat till sin vikt [figur 1].

[figur 1]

Har du någon gång upplevt fördomar och/eller dåligt bemötande på internet kopplat till din vikt?

■ Ja, ofta ■ Ja, ibland
■ Osäker ■ Nej, inte ofta
■ Nej, inte alls

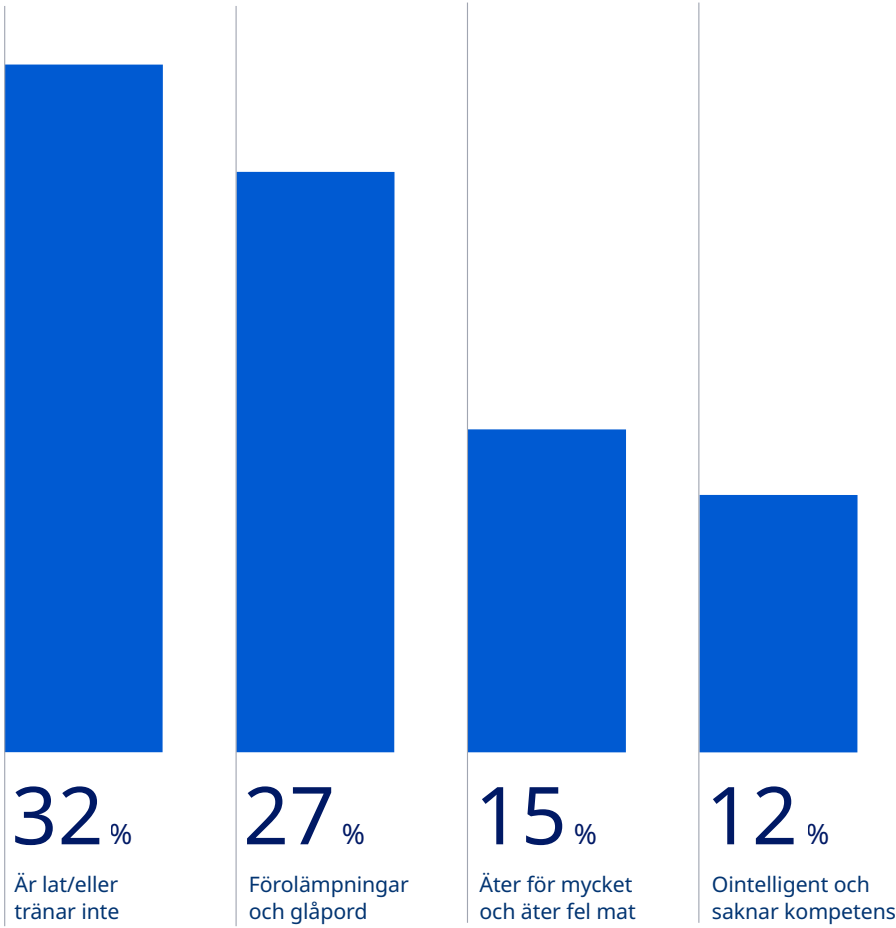


Att personer som lever med obesitas är lata och inte tränar är den vanligaste fördomen, som 32 procent möter i det digitala rummet. Fördomen om lathet kan ta sig olika uttryck och respondenterna beskriver hur uppfattningen om människor som lever med obesitas ofta landar i en stereotyp beskrivning av lata personer som bara sitter still, äter för mycket och inte är smarta nog att inse vad de behöver göra för att gå ner i vikt.

Nära besläktad med fördomen om att de som lever med obesitas är lata, är fördomen om att de saknar självdisciplin. En dryg femtedel (26 procent) får ofta kommentarer om att deras övervikt beror på dålig självdisciplin. Lathet, dålig självdisciplin och ointelligens är tre aspekter av stigmat som samverkar och stärker varandra i de kommentarer som i det digitala rummet riktas mot personer som lever med obesitas.

[figur 2]

Vanligaste fördomarna att mötas av*



* Procentuell uträkning genom kodning av öppna svar.



Att tjocka personer är lata och utan självdisciplin. Att allt vi gör är att äta dåligt och det beror på dåliga vanor.

[02.2]

Fördomar gör att man inte delar bilder online

58 %
[figur 3]
uppger att de undviker att dela bilder på sociala medier och digitala plattformar.

Fördomar begränsar vad de som lever med obesitas känner sig bekväma med att göra i det digitala rummet.

Det är inte bara bilder på personer som får fördomsfulla kommentarer utan även bilder på aktiviteter eller mat kommenteras när det framgår att de lagts upp av någon med obesitas. De som väljer att inte själva dela bilder i det digitala rummet observerar till och från hur bilder från andra personer utsätts för negativa kommentarer kopplade till vikt.

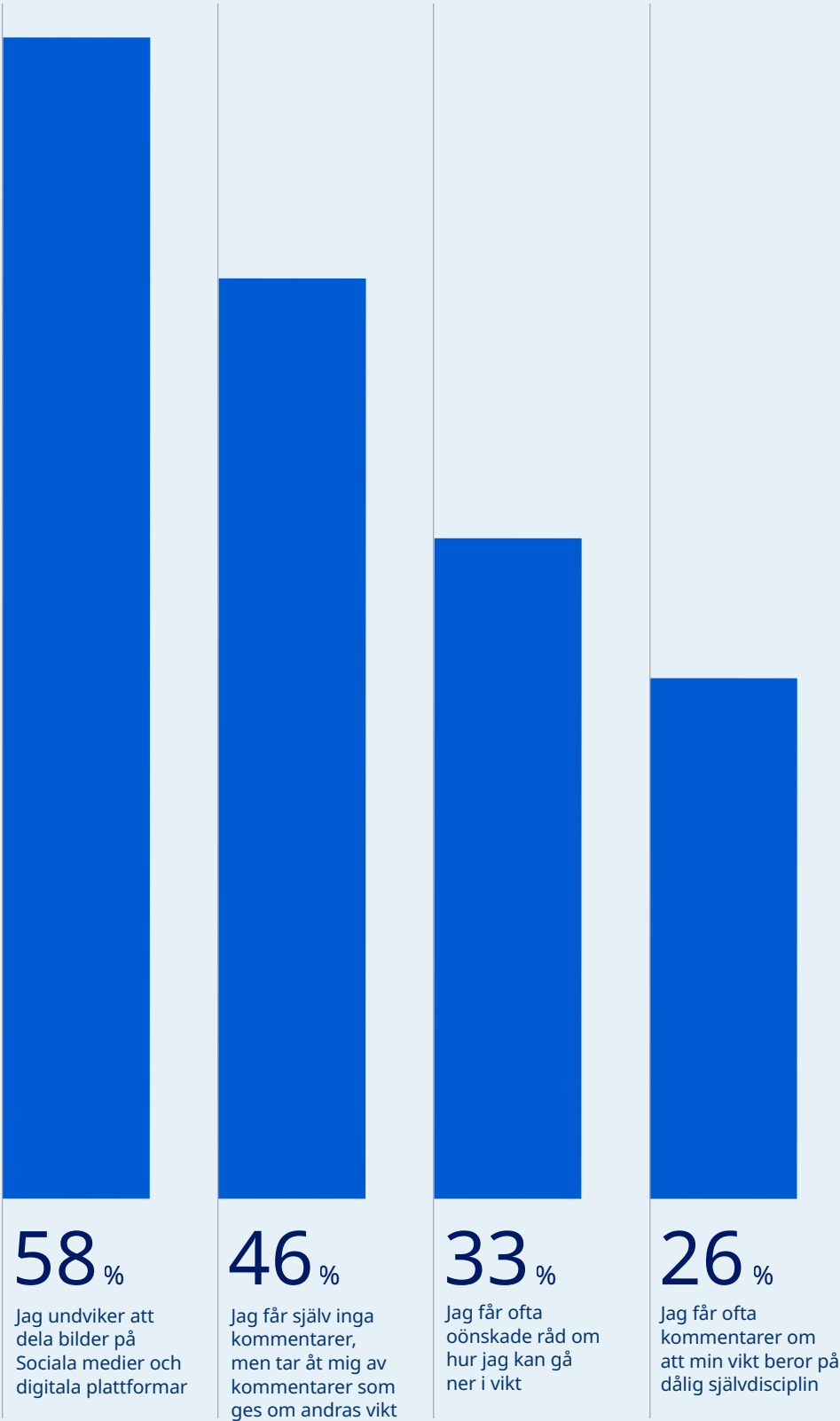
” Läger man upp bilder på en matsida så blir det att läsa att grädde ska verkligen inte du äta. Bakar jag så blir det: bakar du igen, inte konstigt du är tjock.

Det är vanligt att ta åt sig av kommentarer om andras vikt. Av de tillfrågade uppger nästan hälften (46 procent) att de inte själva får kommenterar online, men att de tar åt sig av kommentarer som ges om andras vikt. Fördomar behöver alltså inte riktas direkt mot en person för att få konsekvenser utan det räcker med att samtalet i det digitala rummet präglas av fördomar mot personer som lever med obesitas.

En tredjedel (33 procent) får ofta oönskade råd online om hur de kan gå ner i vikt. Det kan exempelvis handla om råd kring mat, vad man ska göra för att gå ner i vikt eller betydelsen av träning.

[figur 3]

Fördomarnas effekter i det digitala rummet*



*De som svarat att de "Instämmer" eller "Instämmer i mycket hög utsträckning" på en femgradig skala.



Att pojkar säger att jag inte kan ha höga krav för jag är tjock, att de "bara svarade för att vara snälla", att jag har "för kaxigt beteende för någon som är överviktig".

[02.3]

Sociala medier, en plats där fördomar frodas

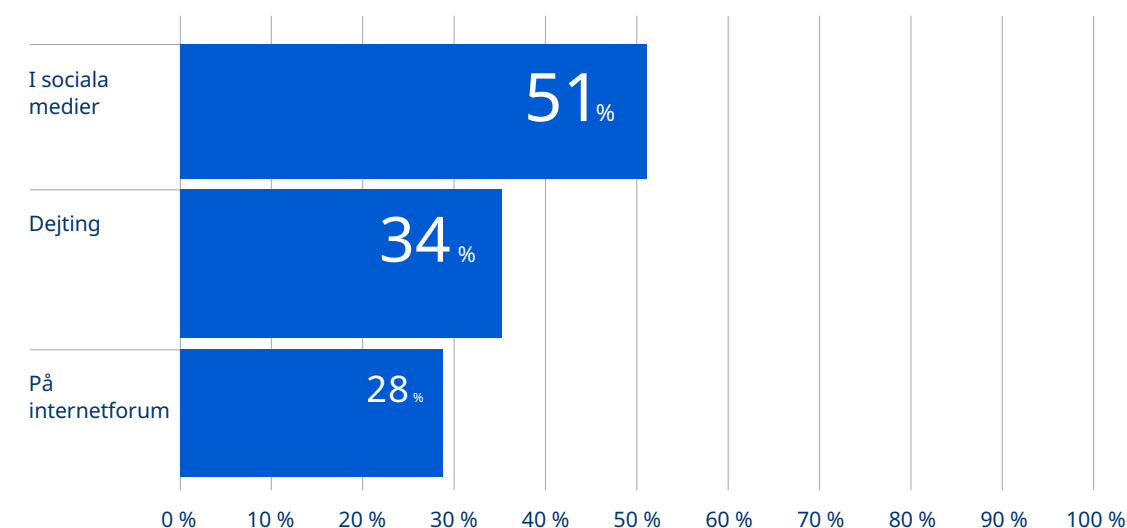
Sociala medier utmärker sig som en plats där fördomar upplevs extra tydliga. Hälften (51 procent) menar att fördomar är särskilt framträdande på sociala medier.

Även onlinedejting lyfts, av 34 procent, som en aktivitet där fördomar mot personer som

lever med obesitas är särskilt framträdande. Fördomarna yttrar sig ofta antingen som nedlåtande kommentarer, en förväntan om tacksamhet eller ghosting.

[figur 4]

Platser där fördomar är särskilt framträdande



FOKUS UNGA VUXNA (18-30 ÅR)

Fler än hälften (52 procent) av unga vuxna har upplevt fördomar och/eller dåligt bemötande i det digitala rummet. Att bli kallad saker som "jävla fetto" eller "äcklig" är något som 47 procent har upplevt. Försläpningar riktade till unga vuxna online fokuserar ofta på deras utseende och hur oattraktiva de är.

Majoriteten (68 procent) av unga vuxna som lever med obesitas undviker att dela bilder på sociala medier och digitala plattformar. Av unga vuxna som lever med obesitas är det 63 procent som upplever att fördomar är särskilt framträdande på sociala medier och 36 procent anser att fördomar är särskilt framträdande på internetforum.

”

För det är liksom att det är det som är accepterat, att man ska vara **normalviktig**.

[02.4]

Bakom skärmen, när vikten blir ett vapen

Hon öppnar appen igen, fast hon vet vad som väntar. TikTok, Instagram, Facebook – det spelar ingen roll vilken. Kommentarer kommer ändå. "Tjock, fet gris" är en favorit bland de anonyma rösterna. Eller kanske något om att hon kommer vara ensam hela livet, att ingen någonsin kommer att älska henne. Orden varierar, men budskapet är alltid detsamma.

Hon är en student i tjugårsåldern. Hon bor ensam i en studentlägenhet med sin katt, läser böcker och virkar på fritiden. Hon tränar på gym fyra till fem gånger i veckan. Men det är ingen som frågar om det. Online har folk redan bestämt sig för vem hon är.

– De tror att de vet redan säger hon, att jag aldrig tränar och jag äter bara ohälsosamt.

TikTok och Snapchat är värst, menar hon. Kanske för att det är fler unga där.

– Jag tror att det handlar mycket om att man liksom är trygg och kan gömma sig bakom en skärm, reflekterar hon. Ute i verkligheten är folk mer subtila. Men online kan de säga vad som helst utan att se hur orden landar, utan att möta blicken hos den de sårar.

Hos den anonyme blir hennes vikt till ett vapen som används för personangrepp,

oavsett ämne som diskuteras. När hon säger något som de inte håller med om blir vikten det slagträ som används för att tysta.

Numera kontrollerar hon vilka bilder hon delar i sociala medier. Väljer själv när och var de läggs upp. Men kontrollen är en illusion. Ängsten finns där ändå, den om att någon annan ska ta en bild och dela den där hon inte kan bestämma.

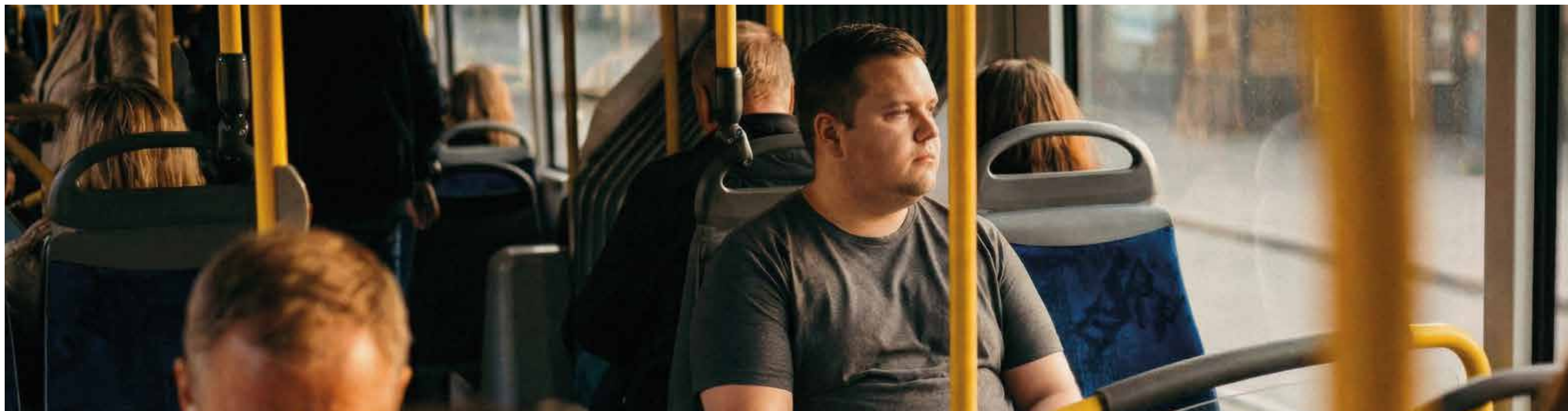
När hon ser normalviktiga personer träna på Instagram mår hon dåligt.

– För det är liksom att det är det som är accepterat, att man ska vara normalviktig, förklarar hon.

Trots all kontakt med hälso- och sjukvården, trots allt stöd, känns det som att hon aldrig kommer dit. Till det accepterade.

Hon har en önskan om förändring, och den är realistisk:

– De får tycka och tänka vad de vill, men inte sätta ord på det så det kommer ut och diskriminerar och kränker andra. För att förändra vad människor upplever är acceptabelt att säga, menar hon att kunskapen behöver höjas. Gå ut och utbildade folk i hur övervikt kan se ut och vad det kan bero på.



[03]

det fysiska rummet

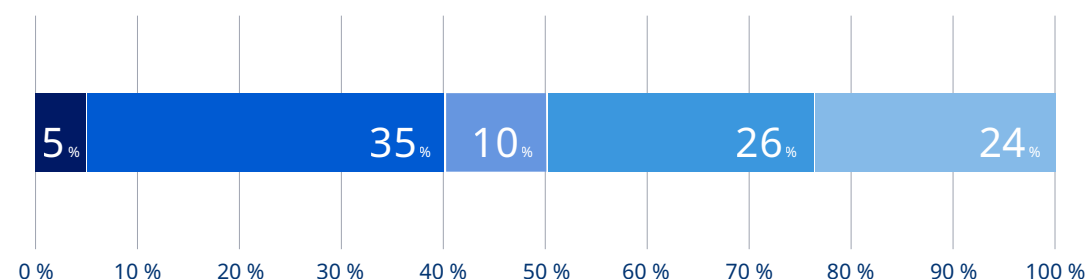
från skärm till verklighet

Nedlåtande och dömande blickar. Personer som flyttar på sig och undviker dig i kollektivtrafiken. Viskande samtal bakom din rygg. I det fysiska rummet tar fördomarna klivet från skärmen ut i verkligheten. Tonläget är lite mer subtilt och fördomarna kommuniceras i större utsträckning via kroppsspråk.

[figur 5]

Har du någon gång upplevt fördomar och/eller dåligt bemötande i det fysiska rummet (på stan, på jobbet eller andra offentliga platser) kopplat till din vikt?

■ Ja, ofta ■ Ja, ibland
■ Osäker ■ Nej, inte ofta
■ Nej, inte alls



”

Inte direkta kommentarer utan mer sarkasm och kommentarer som är riktade mot mig, men om andra med övervikt. Fördomar om att jag äter mycket mer än jag gör.

Vardagen för personer som lever med obesitas präglas av en ständig medvetenhet om andras blickar och reaktioner. Det är därför inte ovanligt att de begränsar sina liv och väljer isolering hemma i stället för att utsätta sig för omvärldens fördomar.

bedöms vara ohälsosam eller när de handlar exempelvis chips och läsk i affären.

Nedlåtande samtal om vikt i ens närhet eller frågor om man är gravid är vanliga kommentarer som möter personer som lever med obesitas. 18 procent nämner i fritextsvar att de får motta både direkta och indirekta kommentarer när de rör sig ute bland andra människor. Elaka kommentarer kan komma både från närstående, som familj och vänner, och från främlingar. **Så många som en av fem (21 procent) av respondenterna uppger att det är vanligast att de möts av fördomar och/eller dåligt bemötande bland familj och vänner.**

40%
[figur 5]

uppger att de ofta eller ibland upplever fördomar och/eller dåligt bemötande kopplat till sin vikt i det fysiska rummet.

Drygt var tredje person (35 procent) som lever med obesitas upplever att de ofta får dömande blickar av främlingar. På restauranger eller i mataffären upplevs de dömande blickarna som extra starka, speciellt när personer äter mat som

[03.1]

Begränsat tillträde till aktiviteter och platser

38%
[figur 6]

uppgger att de inte har samma tillträde till platser och aktiviteter som andra.

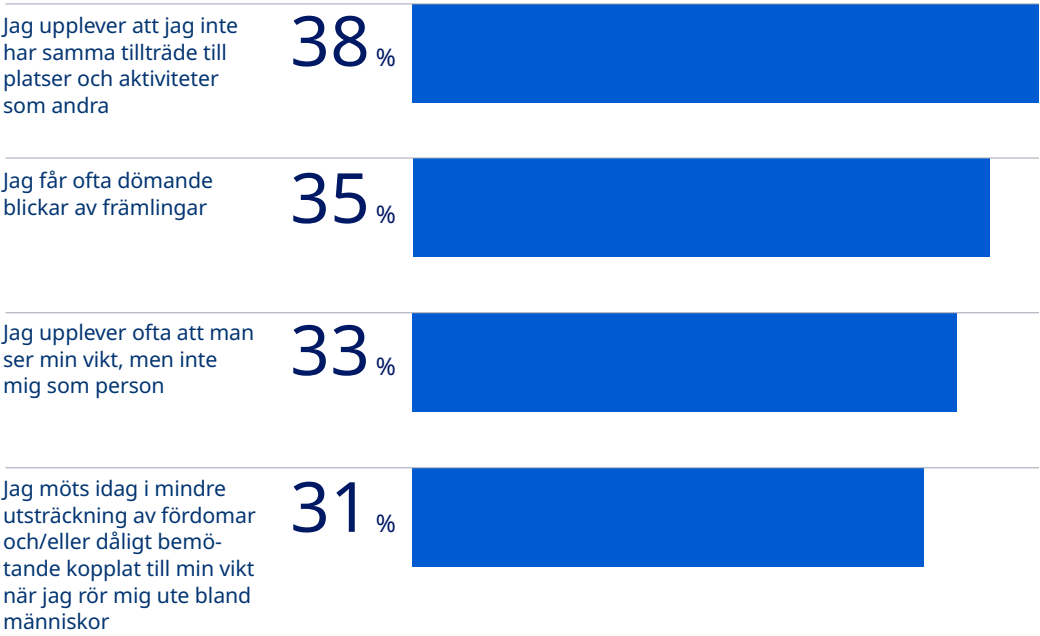
Klädaffärer, mataffärer, kollektivtrafik samt badplatser och gym är några av de platser där tillträdet upplevs vara begränsat eller villkorat. Gemensamt för dessa platser är

att de antingen ökar risken för kropps-exponering, knyter an till fördomen om att personer som lever med obesitas har dåliga matvanor eller att det finns ett begränsat utrymme att röra sig på.

Kollektivtrafiken är en av de platser där respondenterna lyfter att det är vanligt att de möts av dåligt bemötande och/eller fördomar. Här handlar det dåliga bemötande ofta om att personen som lever med obesitas tar upp mer plats än de anses ha rätt till.

[figur 6]

Fördomar i det fysiska rummet*



*De som svarat att de "Instämmer" eller "Instämmer i mycket hög utsträckning" på en femgradig skala.

[03.2]

Uppgivenhet i kontakten med hälso- och sjukvården

Vården lyfts av några respondenter som en plats i det fysiska rummet där de möts av fördomar och/eller dåligt bemötande. Upplevelsen hos dessa respondenter är att vårdpersonal kan ha svårt att se förbi vikten som en orsak till problemen. Kunskapen om

obesitas som sjukdom upplevs vara låg hos en del läkare. De här upplevelserna leder i förlängningen till att personer som lever med obesitas undviker att söka vård.



Jag undviker situationer där jag skulle kunna få kommentarer. Har även dragit mig ifrån att söka vård vid flertalet tillfällen då min vikt har blivit fokus istället för mitt huvudsakliga problem.

FOKUS UNGA VUXNA (18-30 ÅR)

Hälften av unga vuxna som lever med obesitas uppgger att de ibland eller ofta upplever fördomar och/eller dåligt bemötande i det fysiska rummet. Det är 48 procent som uppgger att de får dömande blickar av främlingar och 47 procent upplever att man ser deras vikt, men inte dem som personer.

Nästan hälften (45 procent) upplever att de inte har tillträde till samma platser och/eller aktiviteter som andra. Lika stor andel, 45 procent, upplever att fördomar är extra framträdande när det kommer till dejting.



Ska jag slita så här
mycket en hel vecka
för **två hekto**?

[03.3]

När vikten väger tungt

I anställningsintervjuer kommer frågorna ofta, nästan alltid: "Jobbar du med din hälsa? Tränar du?"

Han känner igen mönstret. Han är 50 år, har arbetat inom kollektivtrafiken i olika roller och vet exakt vad som pågår. Frågorna är inte genuint nyfikna. De är ställda för att se om han kommenterar sin övervikt. Om han är medveten. Om han gör något åt den. Men han vägrar spela med.

– Jag säger ingenting om det, förklarar han. Då får de i så fall vara rättframma och fråga hur jag mår, men annars tycker jag inte att jag har någon anledning att kommentera det med dem.

Han talar om att han tränar och försöker äta bra – för det gör han verkligen – men han nämner aldrig sin vikt. Det är inte relevant för jobbet. Men för intervjuaren verkar det vara det. Hans kompetens och långa erfarenhet verkar ibland överskuggas av hans kropp. Pandemins digitala intervjuer har varit en liten lättnad. Då kan han välja kameravinkeln från bröstet och uppåt. Vikten blir inte lika uppenbar förrän man går vidare och träffas fysiskt.

Samtidigt tror han att vissa branscher är mer förlåtande. Inom kollektivtrafiken, där många chaufförer får "chaufförmage", finns kanske större acceptans än på andra håll.

– Jag skulle förmodligen aldrig få jobba på ett gym, säger han, eller bli sjukgymnast eller någonting sådant skulle förmodligen inte funka.

Det som frustrerar honom mest är när människor inte förstår hur mycket han kämpar. För några år sedan gjorde han en riktig satsning. Han gick ner till 96 kilo genom att räkna varje poäng i Viktväktarnas app, undvika alkohol och godis helt, och promenera nästan två mil varje dag. Det tog lång tid. Vissa veckor gick han bara ner ett till två hekto – trots alla ansträngningarna.

– Ska jag slita så här mycket en hel vecka för två hekto? tänkte han. Hur länge är det värt det?

Om han kunde förändra en sak i hur samhället bemöter personer med obesitas – både på arbetsplatsen och i det fysiska rummet – skulle det vara respekten. Det genuina intresset. Att få bekräftelsen: Vi förstår att du kämpar, skulle räcka för många.

Men han väntar inte längre på den bekräftelsen från alla andra. Han vet vad han är värd. Han vet vad han klarar av. Och det är det viktigaste.



” Min familj har frågat: Går du på diet? Har du fått diabetes än? Det är elakt vad andra säger/skriver om dig, men det är sant.

[04]

unga vuxna

formade av fördomar

Vem du är, hur du vill vara och vad du vill göra med ditt liv är aspekter som du utforskar som ung vuxen. Det handlar om att både finna trygghet i sig själv och en samhörighet med andra. Självbilden formas även av hur vi blir behandlade av andra människor, särskilt av viktiga personer i våra liv.⁶ Denna period av utforskning lägger grunden för vilka vi blir som vuxna och erfarenheterna vi får spelar en avgörande roll för hur våra vuxna liv blir.

Att som barn och ung vuxen, i den känsliga och formativa ålder man befinner sig i, utsättas för fördomar kan komma att påverka synen på sig själv samt relationen till andra och samhället under resten av livet. Det är samtidigt betydligt vanligare

att möta fördomar som ung vuxen som lever med obesitas. Effekterna är tydliga i form av en negativ självbild, psykisk ohälsa och etablerande av levnadsmönster som begränsar livet.

[04.1]

Vanligt med fördomar från familj och vänner

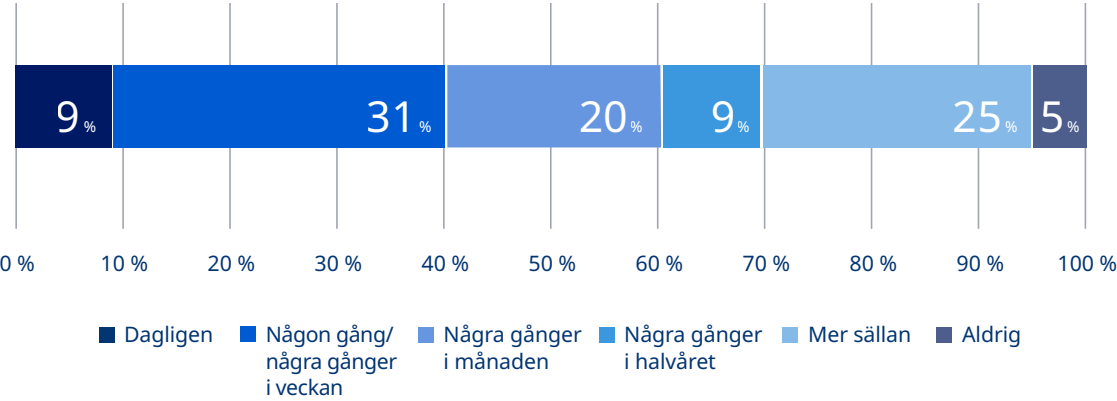
60% av unga vuxna som lever med obesitas utsätts för fördomar och/eller dåligt bemötande minst några gånger i månaden.

Det är också vanligare att unga vuxna möter fördomar online än att de gör det i det fysiska rummet.

En tredjedel (32 procent) av unga vuxna uppger att det är vanligast att de möts av fördomar bland familj och vänner. Fördomar från familj och nära vänner skadar mer på djupet och under längre tid än från främlingar. Nedsättande och kränkande kommentarer från familj och vänner påverkar individens självkänsla och identitet.⁷

[figur 7]

Hur ofta upplever du fördomar och/eller dåligt bemötande kopplat till din vikt?



[04.2]

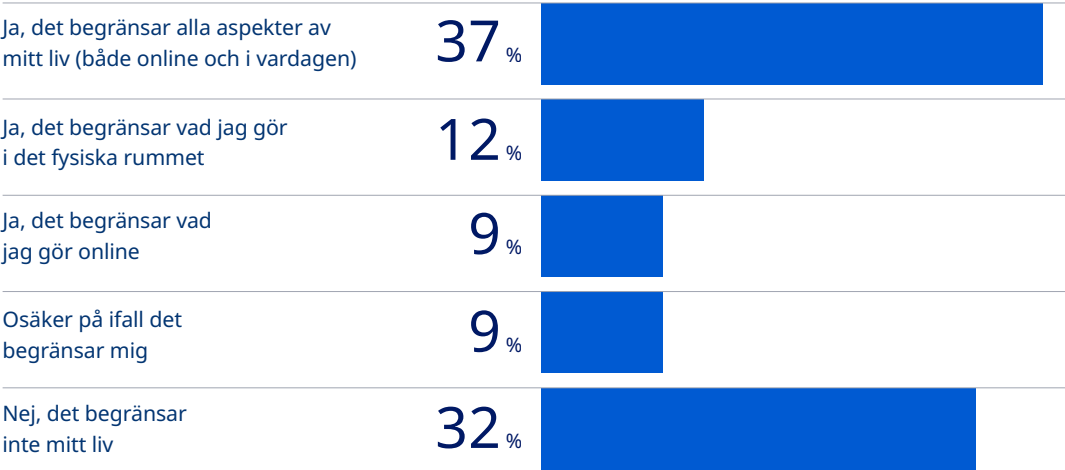
Ett liv styrt av begränsningar

Svårigheter med att äta ute, en ovilja att besöka gym, tveksamhet kring att gå på fester eller att ens lämna sitt hem – det är vardagen för många unga vuxna som lever med obesitas. Rädslan för att utsättas för fördomar och/eller dåligt bemötande begränsar många aspekter av deras liv.

Mer än hälften (58 procent) av unga vuxna som lever med obesitas upplever att fördomar och/eller dåligt bemötande begränsar deras liv.

[figur 8]

Skulle du säga att fördomar och/eller dåligt bemötande kopplat till din vikt begränsar ditt liv?



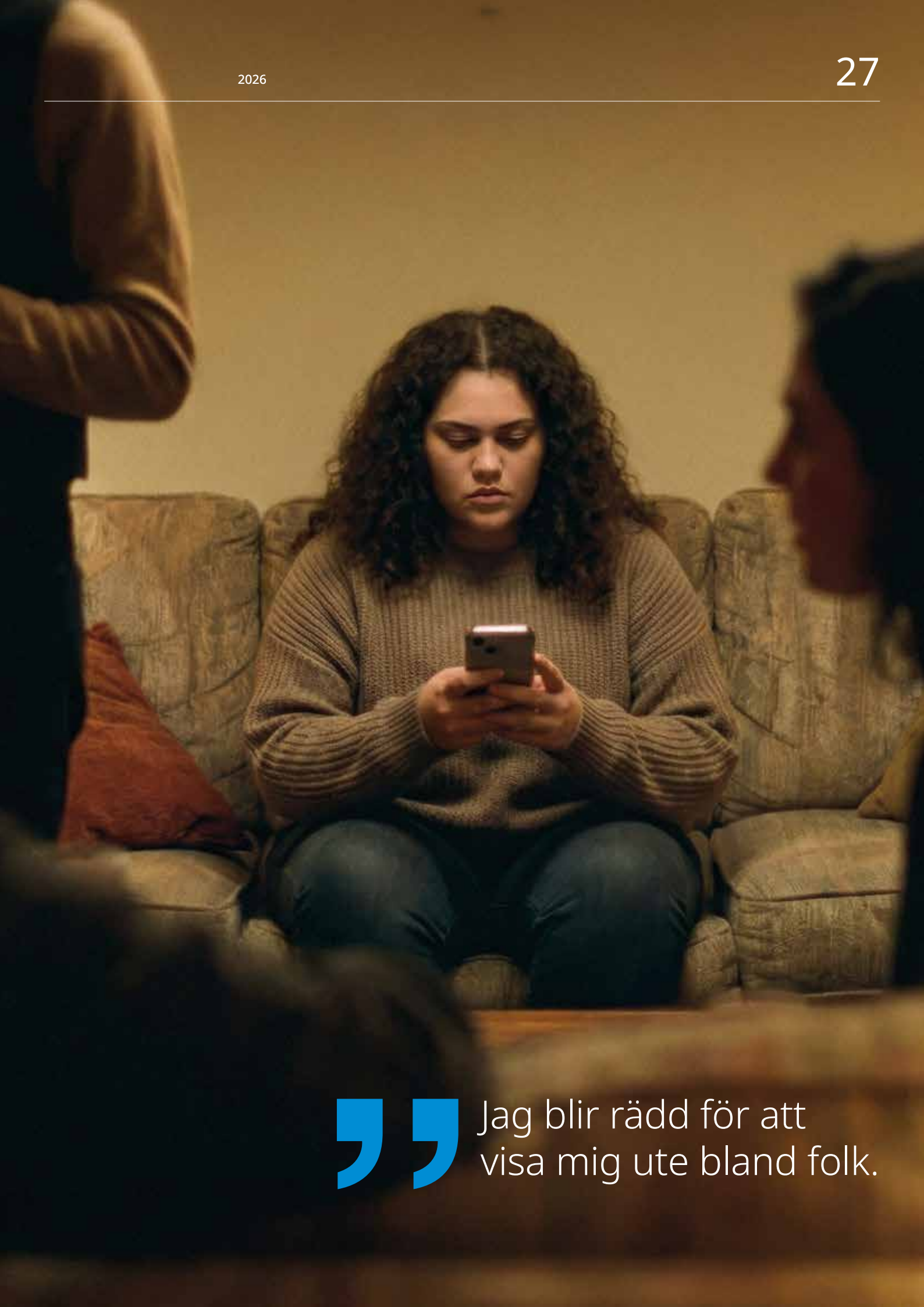
Många (37 procent) menar att fördomar begränsar alla aspekter av deras liv, både online och i det fysiska rummet.

Rädsla är den känsla som ligger till grund för de flesta begränsningar som unga vuxna upplever, oavsett om begränsningarna är praktiska, sociala eller känslomässiga. Rädslan för att utsättas för fördomar leder till att unga vuxna väljer bort aktiviteter och inte vågar delta i livet fullt ut.

Det kan handla om att de väljer att inte gå ut eller att de inte vill träna tillsammans med andra.

Begränsningar på grund av fördomar i det sociala livet upplevs av 68 procent av de unga vuxna. Det kan handla om att de begränsar sitt umgänge med vänner eller att de inte deltar i vissa aktiviteter. Flera berättar om hur de undviker dejting eller avstår från att göra saker som de egentligen skulle vilja. 80 procent av de som upplever begränsningar till följd av fördomar, menar att de begränsar deras liv känslomässigt.

91 % Nästan alla (91 procent) unga vuxna som upplever att fördomar begränsar deras liv erfar praktiska begränsningar i sina liv.



” Jag blir rädd för att visa mig ute bland folk.



Med att man blivit vuxen så möts jag inte så mycket av direkta fördomar men den behandling jag fick som yngre sitter fast och ger mig en negativ syn på mig själv.

[04.3]

Psykisk ohälsa och negativ självbild

Fördomar och dåligt bemötande av personer som lever med obesitas ger tydliga skadliga effekter på unga vuxna. En stor andel av respondenterna ger uttryck för en låg självkänsla, nedstämdhet och skam. Samhällets fördomar har internaliserats och speglas i individens självbild.



Trycker
ner mig
själv.

Hos unga vuxna finns det en risk för att fördomar skapar en ond cirkel där låg självkänsla leder till undvikande, vilket förstärker isoleringen och försämrar självkänslan ytterligare. Detta ökar risken för stillasittande och tröstätande.

Forskning visar att mobbning kopplat till vikt ökar risken för depression, ångest, låg självkänsla och till och med självmordstankar.

Risken för självskadebeteende och självmordstankar är ungefär dubbelt så hög bland ungdomar som har upplevt orättvis behandling på grund av sin vikt.^{8,9}

Ungdomar som blir mobbade för sin vikt har även högre risk att utveckla ohälsosamma ätbeteenden och ha lägre fysisk aktivitet. En studie visar att ungdomar som upplevt viktmobbning hade 33 procent högre viktökning och 91 procent högre fettmassaökning åtta år senare jämfört med ungdomar som inte blev mobbade för sin vikt.¹⁰

Det är även tydligt att de fördomar som unga vuxna möter sätter spår för resten av livet, både när det kommer till självbilden och i vilken utsträckning man deltar i livet.



[05]

fördomarnas höga pris

Fördomarna och stigmat mot personer som lever med obesitas kommer med ett högt pris för individen och för samhället. Aktiviteter och deltagande i samhället begränsas. Självförtroendet liksom den psykiska och fysiska hälsan tar skada.

[05.1]

Fördomar som begränsar

44% [figur 9] **upplever att fördomar och dåligt bemötande kopplat till deras vikt begränsar dem i deras liv.**

Det begränsar vilka platser du känner dig bekväm med att besöka, vad du kan äta när du är ute, ifall du delar bilder online, vilka sociala medieplattformar du använder, ifall du går ut och om du dejtar eller umgås med vänner.

Personer som lever med obesitas lever med praktiska, sociala och känslomässiga begränsningar till följd av de fördomar de utsätts för.

Majoriteten (77 procent) av de som upplever att fördomar begränsar deras liv menar att deras liv begränsas praktiskt. Fördomarna påverkar vad de väljer att göra. Aktiveter som att gå på restaurang, besöka gymmet eller att söka vård undviks.

67%

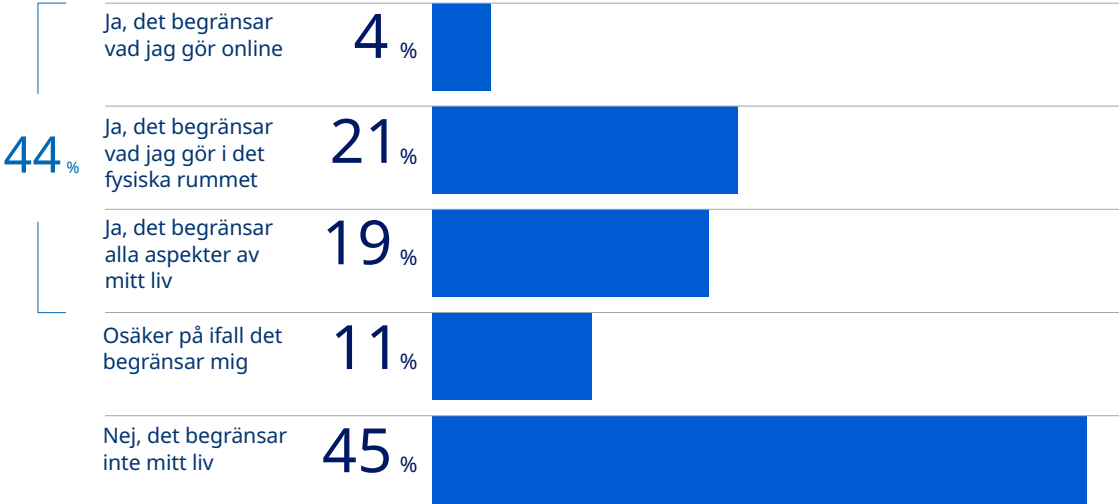
av de som upplever att fördomar begränsar deras liv menar att fördomarna leder till känslomässiga begränsningar och påverkar bland annat hur mycket känslor de investerar i saker/aktiviteter.

Sociala begränsningar upplevs bland annat i form av ett mindre socialt umgänge, en rädsla för att skaffa nya vänner eller att man isolerar sig hemma. Det är 63 procent av de personer som upplever att fördomar begränsar deras liv som menar att detta orsakar sociala begränsningar.

Detta kan exempelvis yttra sig i att individen väljer hur mycket av sig själva de visar i interaktionen med andra.

[figur 9]

Begränsar fördomar och/eller dåligt bemötande kopplat till din vikt ditt liv?



[05.2]

Fördomarna skadar självkänslan

Att hela tiden ses som mindre värd. Att mötas av elaka kommentarer och nedlåtande blickar. Omgivningens fördomar blir en sanning för många personer som lever med obesitas. 23 procent ger uttryck för kroppsrelaterad skam och/eller dålig självkänsla. Fördomarna leder till självförminskning och dåligt självförtroende. Depression, ångest, självskadebeteende

och trösttåande är en del av det pris som de betalar för samhällets fördomar.

Det finns även de individer som blir hypermedvetna om sig själva och personerna runt omkring dem. Att hela tiden vara på sin vakt tar mycket energi och kan i förlängningen leda till att aktiviteter väljs bort.

” Jag känner att jag inte förtjänar saker lika mycket som andra.

[05.3]

Försvarsmekanismer mot fördomar

Fördomarnas påverkan på individen leder till utvecklandet av olika försvarsmekanismer som syftar till att bemöta och begränsa fördomarnas skada. Den vanligaste försvarsmekanismen är att undvika situationer och platser där risken för att mötas av fördomar bedöms vara extra hög. En annan vanlig försvarsmekanism är humor. Att skämta bort kommentarer ses som ett sätt att ta udden av fördomen. Många kombinerar humor med andra typer av försvarsmekanismer.

Att försöka förekomma andra och istället vara först med att kommentera eller skämta om sin vikt är en annan försvarsmekanism som används. Andra väljer istället att gå till motangrepp och besvarar kommentarer med aggressiva motkommentarer.

” Jag viftar bort det eller bemöter det med humor.



[05.4]

Stigmats onda cirkel

Stigmats effekter på psykisk hälsa, fysisk hälsa och beteende skapar en ond cirkel som lätt kan leda till påtagligt försämrad hälsa. Viktstigmat skapar, speciellt hos unga vuxna, stress och oro, vilket påverkar kroppen negativt. Stress ökar bland annat kroppens kortisolnivåer, vilket leder till ökad fettlagring och höjd aptit.¹¹

De psykiska effekterna i form av depression och skam kan leda till ohälsosamma strategier för att hantera stigmats effekter. Ohälsosamma strategier kan vara tröstätande, hetsätning eller att man blir fast i dåliga levnadsvanor¹².

Rädslan för att bli hånad på gymmet eller få nedlåtande blickar när man är ute och

rör på sig gör att många undviker att träna. Stigmat sänker motivationen att delta i fysiska aktiviteter. Den begränsar även deltagandet i sociala aktiviteter och umgänget med vänner, vilket ökar känslan av att vara isolerad.

Sammantaget ökar detta risken både för ytterligare viktuppgång och sämre hälsa, vilket förstärker stigmats makt över individen.

Personer som upplever fördomar, diskriminering och dåligt bemötande till följd av viktstigma går över tid upp mer i vikt än personer som slipper stigmatiseringen.¹²

[05.5]

Stigmats pris för samhället

Stigmat runt obesitas skadar inte bara individen utan även samhället i stort. Det är lätt att se vilket pris den enskilda får betala till följd av de fördomar hen möter, men det kan vara svårare att se vilka konsekvenserna blir för samhället i stort.

Personer som lever med obesitas lyfter fram hälso- och sjukvården som en plats där viktstigmat är extra närvarande och många uppger att de undviker att söka vård till följd av rädslan av att mötas av fördomar. En vanlig upplevelse är att obesitas ses som orsak till alla problem individen har och grundproblemet som individen egentligen sökte vård för förbises. Stigmat ökar risken för att man söker vård sent, får fördröjda diagnoser och felbehandling. Sjukdomar upptäcks senare, behandlas sämre och belastar vårdssystemet mer i längden. Detta bidrar till ökade vårdkostnader och ineffektiv resursanvändning.

Fördomar mot personer som lever med obesitas återfinns även i arbetslivet och den här rapporten har visat att en vanlig fördom är att personer med obesitas är ointelligenta eller saknar kompetens.

Detta försvårar för dem att få jobb, men det medför även att samhället går miste om resurser och kompetens.

När människor inte känner sig trygga att delta i samhället fullt ut – t.ex. i utbildning, arbetsliv eller offentlig debatt – går idéer, perspektiv och kreativitet förlorade.

En rapport ifrån IHE visar att de samhälls-ekonomiska kostnaderna kopplade till obesitas var 50,8 miljarder kronor 2023. Det saknas svenska studier som tydligt tittar på hur stor andel av den kostnaden som är kopplade till upplevelsen av stigma. Rapporten från IHE visar att kostnaden i förlorad arbetsinsats år 2023 till följd av obesitas var 35,3 miljarder kronor. Inkluderas förlorad arbetsinsats till följd av psykisk ohälsa blev kostnaden 57,8 miljarder kronor kopplade till obesitas.¹³ Oavsett hur man räknar tycks det tydligt att kostnaden är stor. Lika tydligt är det att det finns ett behov av ytterligare studier som tittar just på stigmats ekonomiska effekter.



Jag får **inte plats**
i en flygstol.

[05.6]

Den osynliga vikten, ett porträtt om konsekvenserna av att dömas

Hon är i 60-årsåldern och står vid grönsakshyllan i ICA när kommentaren kommer. "Kolla, ska hon köpa den där nu?" En kvinna, en främling, pratar inte till henne utan om henne. Som om 130 kilo gör en människa genomskinlig.

Det märkliga är att det händer överallt. Vid frukt. Vid grönsaker. Vid brödhyllan. Det spelar ingen roll var hon står i affären. Det spelar ingen roll vad hon lägger i korgen. Hon blir ändå kommenterad.

– Det "roar" mig lite att se hur folk betar sig, säger hon.

Efter ett helt liv av fördomar har hon lärt sig något oväntat: att ibland är absurditeten så total att man bara kan skratta.

Den mest slående är paradoxen – hon är för synlig och för osynlig på samma gång. För synlig när hon handlar mat. Då tittar folk på vad hon har i korgen. Då kommer kommentarerna. Då blir hennes existens i affären något som måste kommenteras. Men för osynlig när hon står i kö. Då tränger folk sig före som om hon inte fanns. Hon kan stå med något i handen, redo att betala, och någon kliver bara in framför henne och fortsätter prata när säljaren säger "damen där var före."

– Jag liksom finns inte, konstaterar hon.

Efter hand har fördomarna ritat om kartan över hennes liv. Ett liv format av

begränsningar. Kläder köper hon online. Hon simmar inte. Hon lägger aldrig upp bilder på sig själv online. Hon flyger inte.

– Jag får inte plats i en flygstol, säger hon.

Hennes värld har krympt på många sätt.

En dag när hon trots allt besöker en klädbutik händer något oväntat. En ung tjej, knappt 18 år, säger "den där har vi i jättestora storlekar" – inte dömande, bara praktiskt – och visar vägen, föreslår byxor, pratar om hur det kan vara "svårt över låren om man vill kunna röra sig." Helt naturligt. Helt mänskligt.

Online har hon hittat liknande rum – inte i viktgrupperna utan där människor med andra sjukdomar förstår att kroppen inte alltid lyder viljan, att bakom varje kropp finns en historia. I en 18-årig tjejs naturliga vänlighet, i de forum där sårbarheten har gjort människor mer mänskliga, i hennes egen vägran att låta fördomarna definiera hennes värde – där finns något som inte kan vägas i kilo eller mätas i fördomar. Där finns beviset på att förändring är möjlig. Inte genom att hon ändrar sig, utan genom att världen, sakta, en människa i taget, lär sig att se henne. Inte som 130 kilo som är i vägen. Utan som en kvinna med röst, humor, intelligens och rätt att ta plats – precis som alla andra.



[06]

hur kan vi påverka stigmat?

Det är dags att ta bort det stigma som finns mot personer som lever med obesitas. Vi kan inte längre acceptera priset som individen och samhället får betala på grund av det. Alla förtjänar att leva ett liv utan begränsningar, att ha friheten att gå till mataffären utan att vara rädd för att mötas av fördomar. Att söka och få vård ska vara en självklarhet för alla i samhället.

[06.1]

Öka kunskapen hos allmänheten

Majoriteten av respondenterna i vår undersökning tror att det är möjligt att påverka stigmat kring obesitas. Det är flera åtgärder som behöver komma till stånd för att minska fördomarna mot personer som lever med obesitas.

Nästan hälften (46 procent) lyfter att det är viktigt att arbeta med att förändra normer i samhället. För att få till en förändring är det viktigt att inte vara rädd för att prata om problematiken och 36 procent menar att det behövs en mer öppen dialog om existerande fördomar.

Samtidigt finns det en uppgivenhet och 28 procent tror inte att det finns något som kan minska fördomarna mot personer som lever med obesitas.

53%

Vår undersökning visar att hälften av respondenterna menar att allmänhetens kunskap om sjukdomen behöver höjas.

[06.2]

Vägar framåt – ett liv utan begränsningar

Målet är att alla, oavsett om de har obesitas eller inte, ska kunna leva ett liv fritt från fördomar och begränsande stigma. Att förändra och skapa ett samhälle utan stigma är absolut möjligt – med ett målmedvetet och uthålligt arbete kan vi tillsammans skapa en mer inkluderande tillvaro för alla.

Det finns två metoder som många gånger visat god effekt när det kommer till att förändra stigma. **Utbildningsinsatser har visat sig fungera speciellt bra bland ungdomar och unga vuxna.** För att förändra bilden av obesitas krävs en bredare förståelse både hos allmänheten och hos professioner inom hälso- och sjukvården. Kunskapen om obesitas och hur den kan leda till andra följsjukdomar behöver höjas. Det behövs också en större förståelse för hur fördomar och dåligt bemötande påverkar de personer som utsätts.

Att möta människor som själva har erfarenhet av obesitas och fördomar för att höra deras berättelser är en annan väg som ofta har god effekt när det kommer till att minska fördomarna.

Metoden har med framgång använts för att minska fördomar kopplade till exempelvis psykisk ohälsa. Störst effekt på att förändra stigma och minska fördomar fås när denna metod kombineras med utbildningsinsatser. Personliga möten och berättelser stärker den teoretiska kunskapen samt väcker förståelse.

Det är viktigt att de insatser som görs riktar både mot de digitala och fysiska rummen. Genom att belysa och prata om både de synliga och de mer subtila formerna av stigma kring obesitas lägger vi grunden för att förändra attityder och förbättra vardagen för alla som lever med sjukdomen. Att öka kunskapen och våga prata öppet om obesitas är avgörande för att minska både skam och stigma. När vi slutar se

obesitas som något som måste döljas eller ändras, får både enskilda personer och hela samhället bättre förutsättningar att hantera och förstå obesitas.

Insatserna behöver även riktas mot vården.

Genom att förbättra hälso- och sjukvårdens bemötande kan individens tveksamhet inför att söka vård minska och möjligheterna för förebyggande insatser och individanpassad vård öka. Med ökad kunskap om relationen mellan obesitas och andra sjukdomar kan vi belysa behovet av samverkan mellan olika professioner. Samverkan kan bli nyckeln som säkerställer att både obesitas och relaterade hälsoproblem behandlas parallellt och ingen del av individens hälsa hamnar i skymundan.

Om vi som samhälle lyckas med det här finns det många vinster att hämta hem. Självklart innebär det en stor lättnad och förbättring för de som lever med obesitas, men det har också positiva effekter för hela hälso- och sjukvården. En bättre hälsa och minskad förekomst av obesitas kan bidra till att avlasta vården och frigöra resurser.

För att skapa en framtid där alla kan leva utan begränsningar och fördomar, måste vi tillsammans arbeta för att öka kunskapen och förståelsen kring obesitas. Tillsammans kan vi skapa en värld där varje individ bemöts med respekt och värdighet, oavsett deras kroppsstorlek. Låt oss ta steget mot en framtid fri från begränsningar.



Det är dags att
ändra synen
på obesitas

[07]

appendix

Denna rapport syftar till att fungera som en termometer på fördomarnas kraft i samhället. Den ger en inblick i vilka fördomar som möter personer som lever med obesitas idag, var och när de förekommer, samt vem som ligger bakom dem. Rapporten blir även en ingång till att diskutera obesitas och hälsa på ett sätt som kan skapa viktig förändring. Målet är att bidra till ett skifte: från ett samhälle där personers liv begränsas av fördomar till ett där alla har möjlighet att leva livet fullt ut. På så vis skapas förutsättningar för minskat stigma och förbättrad hälsa.

[07.1]

Metod och genomförande

Rapporten analyserar fördomar ur tre perspektiv:

- Fördomar i det digitala rummet
- Fördomar i det fysiska rummet
- Effekten av fördomar på individen, hälsan och samhället

Rapporten bygger på en genomgång av rapporter och forskning kopplat till obesitas, en enkätundersökning samt djupintervjuer med personer som lever med obesitas. För att delta i undersökningen krävdes att respondenterna hade ett BMI över 30. Enkäten besvarades av 871 personer som lever med obesitas (självuppskattnings) och innehöll ett stort antal fritextfrågor där respondenterna ombads beskriva hur det befintliga stigma kring obesitas påverkar deras liv. Fritextsvaren i enkäten har sedan kodats och omvandlats till statistisk.

Identifierade resonemang fördjupades i de djupintervjuer som genomfördes.

I kapitlet om unga vuxna har vi tittat närmare på svaren från de respondenter som var i åldern 18–30 år. Här baseras statistiken på svar ifrån 75 respondenter. Urvalet är begränsat och gör det svårt att dra generella slutsatser om 18–30-åringar med obesitas. Trots detta är resultaten relevanta och pekar ut områden som bör undersökas vidare.

Sju kvalitativa intervjuer genomfördes för att fördjupa resultaten från enkäten.

[07.2]

Definitioner

Stigmatisering är när en grupp i samhället pekas ut och tillskrivs nedvärderande och stereotypa egenskaper. Gruppen anses avvika från normen vilket ger den en lägre status och dess medlemmar ses som mindre värda. Stigmatisering kommer ofta till uttryck genom ett dåligt bemötande och fördomar i form av förutfattade meningar. Fördomar är förutfattade åsikter eller stereotyper om en annan person eller grupp. Kombinationen av okunskap och fördomar skapar negativa attityder och diskriminerande beteende.

Forskning visar att konsekvenserna av stigmatisering bland annat kan vara sämre självkänsla och låg tilltro till sin egen förmåga. Upplevelsen av fördomar och dåligt bemötande medför också ett undvikande beteende, exempelvis när det kommer till kontakt med vården.

[08]

1. Simonsson et al. Trends in risk factors among young patients with acute myocardial infarction: a nationwide cohort study, *European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes*, Volume 11, Issue 6, September 2025, Pages 835–846 (<https://academic.oup.com/ehjqcco/article/11/6/835/8149078>)
2. Folkhälsomyndigheten, Övervikt och obesitas hos vuxna. Webbplats: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/overvikt-och-obesitas/overvikt-och-obesitas-i-befolkningen/overvikt-och-obesitas-hos-vuxna/>, 021225
3. Nationellt vårdprogram för behandling av obesitas hos barn och ungdomar, Version 1: 2023-05-15 (<https://vardpersonal.1177.se/globalassets/nkk/nationell/media/dokument/kunskapsstod/vardprogram/obesitas-hos-barn-och-ungdomar.pdf>)
4. WHO, Obesity and overweight. Webbplats: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, 021225
5. Noam Lapidot-Lefler & Azy Barak. Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition, 2012, *Science Direct* (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563211002317>)
6. BUP, Självbild och identitet, Webbplats: <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/sjalvbild-och-identitet/>, 021225

7. Kunskapsguiden, Introduktion: Våld i nära relationer. Webbplats: <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/vald-och-fortryck/vald-i-nara-relationer/vad-ar-vald-i-nara-relationer/>, 021225
8. Friendsrapporten 2023, Mobbning och psykisk ohälsa, Friends (<https://friends.se/report/friendsrapporten-2023/>)
9. Mobbning räknas leda till fler självmord - SVT Nyheter. Webbplats: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/mobbning-raknas-leda-till-fler-sjalmord>, 021225
10. Schvey et al. Weight-Based Teasing is Associated with Gain in BMI and Fat Mass Among Children and Adolescents At-Risk for Obesity: A Longitudinal Study, 2019 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31144471/>)
11. Just-Nørregaard et al. Weight stigma in adolescents: sex differences, prevalence, emotional impact, and associations with BMI increases – a retrospective cohort study, 2025 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40770711/>)
12. Tomiyama et al. How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic' and harms health, 2018 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30107800/>)
13. Fridhammar A, Haggren I, Galavazi M, Dahlgren J, Steen Carlsson K Samhällsekonomiska kostnader för övervikt och obesitas i Sverige. IHE RAPPORT 2025:7 (<https://ihe.se/rapport/samhallsekonomiska-kostnader-for-overvikt-och-obesitas-i-sverige/>)

referenser

Stigmats uttryck i digitala och fysiska rum

Novo Nordisk
Scandinavia AB
PO Box 50587
202 15 Malmö

© 2026 Novo Nordisk
All rights reserved.