

Efnisyfirlit

1	FRÆÐILEGUR BAKGRUNNUR	1
1.1	ALGENGI OFÞYNGDAR OG OFFITU	1
1.2	ORSAKIR OFFITU	2
1.3	AFLEIÐINGAR OFFITU	3
	<i>Offita og ótímabær dauðsföll</i>	3
	<i>Líkamlegar afleiðingar offitu</i>	4
	<i>Sálfélagslegar afleiðingar offitu</i>	5
	<i>Offita og heilsutengd lífsgæði</i>	8
1.4	ÁVINNINGUR AF ÞYNGDARTAPI OG BREYTTUM LÍFSSTÍL	9
1.5	MEÐFERÐIR VIÐ OFFITU	11
	<i>Lífstílsmeðferð</i>	11
	<i>Lyfjameðferð</i>	13
	<i>Skurðaðgerðir</i>	14
1.6	ÁRANGUR LÍFSSTÍLSMEÐFERÐA OG ADGERÐA VIÐ OFFITU	18
	<i>Þyngdartap</i>	19
	<i>Andleg liðan</i>	23
	<i>Heilsutengd lífsgæði</i>	26
1.7	VIÐHALD ÞYNGDARTAPS	29
1.8	FORSPÁRÞÆTTIR MÆTINGAR	33
1.9	LÍFSSTÍLSMEÐFERÐIN Á KRISTNESI	36
1.10	MARKMIÐ RANNSÓKNAR	36
1.11	RANNSÓKNARSPURNINGAR	37
	HEIMILDIR	38
2	HANDRIT AÐ TÍMARITSGREIN	59
	SUMMARY	61
	1 INTRODUCTION	62
	2 MATERIALS AND METHODS	63
	2.1 Study design	63
	2.2 Participants	63
	2.3 Setting	64
	2.4 Measurements	64
	2.4.1 Health-related quality of life	65
	2.4.2 Anxiety and depression	65
	2.5 Statistical analyses	65
	3 RESULTS	66
	3.1 Participants	66
	3.2 Short-term effects of lifestyle treatment	67
	3.3 Attendance during follow-up	68
	3.4 Long-term effects	68
	3.4.1 Within-person analyses	69
	3.5 Analyses according to 5% weight loss	70
	4 DISCUSSION	70
	5 CONCLUSION	75
	CONFLICT OF INTEREST	76
	ACKNOWLEDGEMENTS	76
	AUTHOR CONTRIBUTIONS	76
	REFERENCES	77

