

Fra fed til selvfed på 5 måneder

Rolf Momberg
Partner, Brogaarden

BROGAARDEN
Fodring med hjerte og omtanke

De støtter
#MissionSund



Cooper, juli 2025: 60 kg



Rolf og hunden Cooper er gået på slankekur, og tre måneder inde i projektet kan de se store forandringer.
Foto: Kim Rasmussen

Rolf og hunden Cooper er på slankekur, mens tusindvis følger med

Allerød: Rolf Momberg er sammen med plejehunden Cooper i fuld gang med et omfattende fælles vægttab, som hver fredag dokumenteres på de sociale medier.

Af Tobias Matthiesen

Labradoren Cooper kommer spænende hen mod Rolf Momberg på den parkeringsplads, hvor vi møder dem. For blot et par måneder siden havde Cooper ikke den energi, han har i dag, og det findes der en helt naturlig forklaring på. Da Rolf Momberg første gang mødte Cooper i Præstevang Hundeskov, kunne hunden knap nok holde til en gåtur. Cooper var kraftigt overvægtig, og mødet fik Rolf til at tænke over sin egen vægt. Nu har de taget kampen op mod kiloene – med vilde resultater for dem begge, mens tusindvis har fulgt med på sociale medier.

På få uger er Cooper blevet en anden hund.

- For I tiden ville han ikke havde stået ved siden af os, som han gør nu. Der ville han bare have lagt sig ned. Det var altså i juli, fortæller Rolf, som er imponeret over Coopers udvikling.

Et kig i spejlet var nok

For blot tre måneder siden vejede hunden hele 60 kilo, og det er en vægt, som ligger omkring 70 procent højere end de 36 kilo, en hankønnet labrador gerne skal holde sig under.

Cooper er i øjeblikket i pleje hos hundeelskeren Søren Bovenschulte, og han havde i forvejen et kendskab til Rolf, som er partner i fodervirksomheden Brogaarden. Søren havde brug for hjælp.

Men det, der som udgangspunkt skulle blive til en slankekur for Cooper, fik pludselig yderligere to ben at gå på, da Rolf kiggede sig selv i spejlet og endegyldigt måtte gå til indrømmelse over for sig selv.

- Det skete i løbet af et kvarter. Det var en erkendelse om, at der er nogle koblinger mellem, at vores dyr bliver overvægtige, og at vi selv bliver overvægtige.

En fælles kurs

Rolf Momberg, der bor i Hillerød og arbejder hos Brogaarden i Lynge, måler 178 centimeter i højden, men med en daværende vægt på 102,5 kilo indså han, at han også selv var ganske overvægtig.

- Det er mennesker, der er fællesnævneren. Vi har nøglen til køleskabet for vores dyr, så de burde ikke blive overvægtige, men det gør de så nogle gange alligevel, lyder det fra Rolf.

Han refererer til et studie fra Københavns Universitet, som blev præsenteret i 2019.

Her fremgår det, at omkring hver femte hund i Danmark er overvægtig. Det svarer til i omegnen af 160.000 hunde. Endnu værre ser det ud for danske voksne. Ifølge Sundhedsstyrelsens nationale sundhedsprofil fra 2023 ligger 52,9 procent på en BMI på 25 eller højere.

- Jeg er startet med at gå på kur lige så mange gange, som rygere er stoppet med at ryge. Det sker tit mange gange, før man endelig gør det, siger Rolf.

Vilde resultater

Hver eneste fredag hopper de begge på vægten og viser deres resultater på Facebook og Instagram. De startede 5. juli, og fortsætter indtil året er omme.

Nu er projektet tre måneder gammelt, og Rolf har tabt omkring 13 kilo, mens Cooper er blevet intet mindre end 15 kilo lettere. Livsstilsændringen virker altså, men det er ikke nødvendigvis Rolfs primære målsætning.

- Det, vi gerne vil opnå, er at prøve at flytte den måde, vi taler om overvægt på. Når jeg bliver genkendt, er det første, folk siger: 'Hvor er du modig'. Det har jeg hørt så mange gange.

- Omverdenen opfatter det som modigt, når man stiller sig op på Facebook og fortæller, hvad man vejer. Det bekræfter det tabu, der ligger i at tale om det her.

- Den tykke mand på Facebook

Rolf har bestemt ikke noget imod at tage taktstokken, om end han selv lige skulle tænke to gange over det, inden han kastede sig ud i bar overkrop for offentligheden.

- Min kone spurgte mig, hvordan jeg ville have det med at være 'den tykke mand på Facebook'. Det mærkat kan man hurtigt få sat i nakken, men målet med projektet var så godt, at jeg ikke kunne stå i vejen for det. Præmissen er, at jeg selv skal være med, hvis jeg skal kunne tale om det.

Og der er ingen tvivl om, at Rolf har været med på 100 procent. Hans body age (biologiske alder, *red.*) er gået fra 68 til 48, mens Cooper igen kan løbe, lege og udfolde sig, hvilket har været en udfordring gennem længere tid.

- Det er helt vildt. Med Cooper har vi haft en hund, som har gennemgået et sundt vægttab, fået en øget mobilitet og fundet glæden ved at lege med andre hunde. Vi kan se tegnene på, at han er på vej mod en sund vægt, og det er en kæmpe glæde.

Rolf Momberg, der har beskæftiget sig med dyrefoder i over to årtier, anbefaler, at man først går til en dyrlæge, hvis man står med hund, som er overvægtig i så stort et omfang, som Cooper var det.

"Hvor er du modig"

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Fakta om overvægt i Danmark

1. Hos voksne danskere har omkring **52,9 %** et BMI ≥ 25 og dermed betegnes som overvægtige.

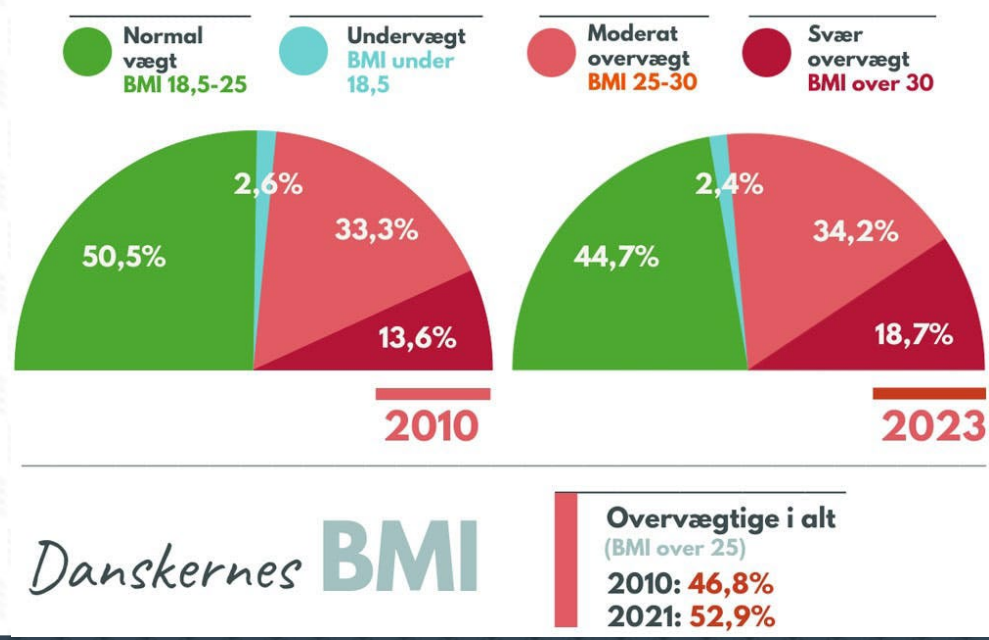
2. Andelen med *svær overvægt* (BMI ≥ 30) er steget fra ca. 6 % i 1986 til ca. 18,5 % i 2021.

3. For heste ligger **16,5 %** over ideelt huld (1.118 danske heste, 2023) – på hestepensioner **38,1 %**.

4. For hunde fandt Bjørnvad et al. (2019) blandt 268 danske hunde, at **20,5 %** var overvægtige. Dyrenes Beskyttelse anslår ca. hver fjerde – alle kliniske dyrlæger jeg talte med mener problemet er større.

Kilder:
1. Medicin.dk, sundhed.dk, ugeskrift for læger, sund-forskning.dk
2. Uldahl, Dahl & Clayton, Animals 2023;13(7):1219
3. Bjørnvad et al., Prev Vet Med 170:104730, 2019. Dyrenes Beskyttelse.
4. iForm, 2023







"Du er godt nok blevet slank"

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Normalbilledet



BMI 32,19
Svært overvægtig

Dyrlæge **Amalie Østergaard**, Hillerød, fremhæver, at mange ikke er klar over at deres hunde er overvægtige.

Dyrlæge **Nanna Luthersson** fortæller, at "det runde look" i stigende grad belønnes ved kåringer af heste, og nævner Welshponyer som eksempel "Rund er den nye normal".



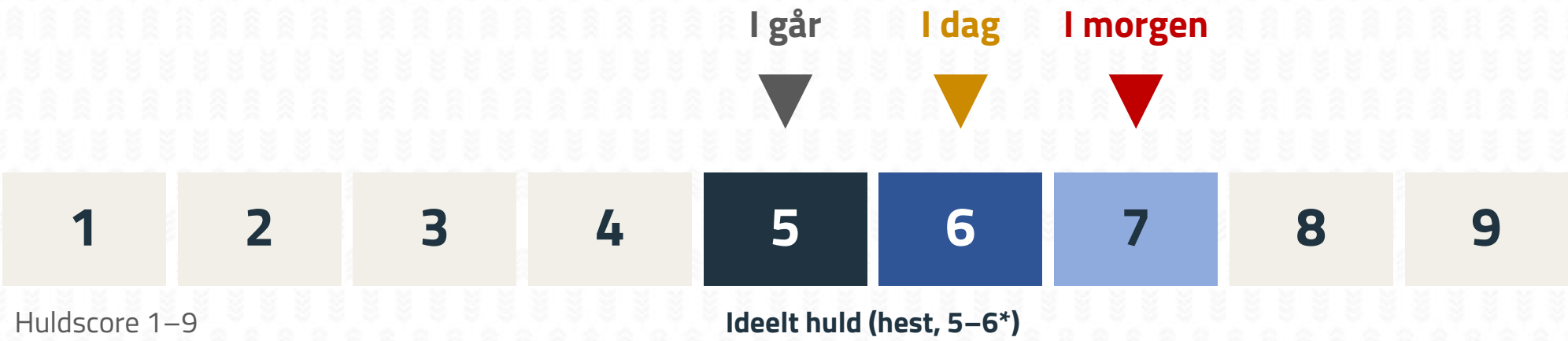
BMI 27,46
Overvægtig

Dyrlæge **Mette Uldahl** gennemførte en undersøgelse i 2023 som viser, at problemet også findes hos sports- og konkurrenceheste. Ofte er ejeren ikke bevidst om det.

Speciallæge i almen human medicin **Morten Dahl**, mener at vores opfattelse af begrebet "slank" har rykket sig.

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Vi flytter ikke kun vægten – vi flytter grænsen



"Det vi gør i dag, bliver morgendagens normal. Og det normale bliver til vaner."
Det gælder hesten. Hunden. Og os selv.

Til fremvisninger og kårringer af både hunde og heste accepteres
– og nogle gange belønnes – det runde look.

*Anvendt def. i DK studie 2023 af M. Uldahl et al. På Hennekes skala betegnes huld 6 som "moderat fed".

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Samme heste – forskellige mennesker omkring dem

16,5 %
af 1.118 danske heste ligger over ideelt huld (score >6)

38,1 % vs. 4,0 %
over ideelt huld på hestepensioner
vs. på stævnepladser

38,5–44,0 % vs. 8,9 %
ingen/lav træning mod moderat træning

79,3 % · 46,4 % · 33,6 %
koldblodstyper · traditionelle ponyracer · Islændere

Forfangenhed, stofskifte, grovfoder og management: det uddyber dagens næste talere

Kilde: Uldahl M, Dahl J, Clayton HM. Body Condition Score in Danish Horses Related to Type, Use, and Training Level. Animals 2023;13(7):1219. Modificeret Henneke 1–9; 5–6 = ideelt.

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Vores største udfordring sidder ikke i dette rum

Her i rummet

Primært forskere, dyrlæger,
fodervirksomheder, rådgivere og undervisere

Vi ved det godt...

Men derude er der...

ca. 185.000 heste

ca. 70.000–75.000 hesteejere

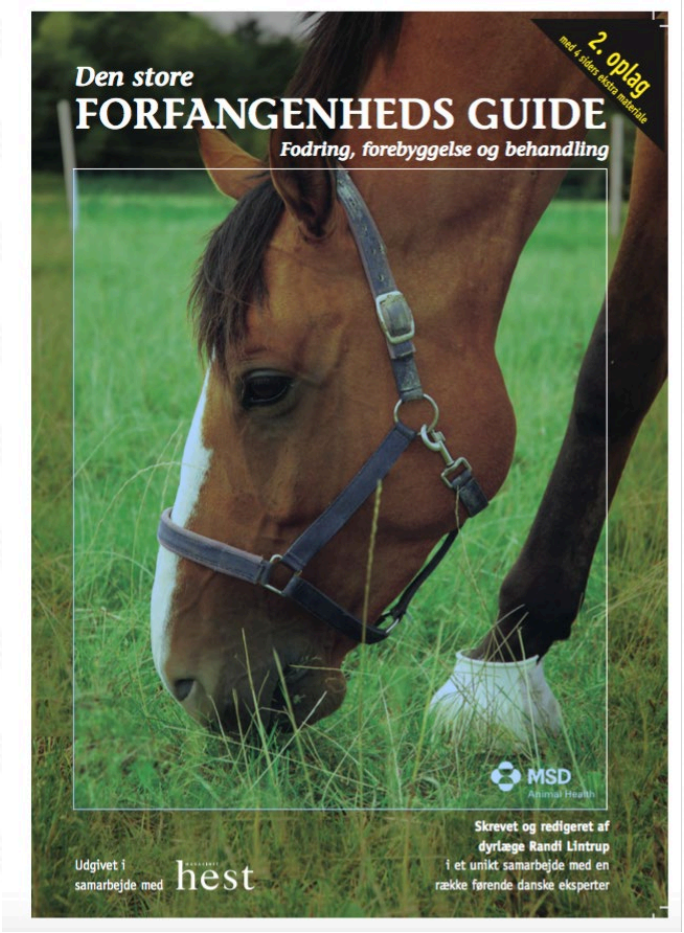
Det er her, vanerne skal ændres

Viden skaber ikke handling af sig selv.
Det gør et fælles sprog i øjenhøjde – gentaget igen og igen

Kilde: NENUC, marts 2025 (estimater baseret på CHR, SEGES og Fødevarestyrelsen)

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Det har vi gjort før – på tværs af kommercielle interesser



Den store Forfangenhedsguide, udgivet 2007

Konkurrenter og fagfolk ved samme bord – bl.a. Brogaarden, St. Hippolyt, MSD og DLF

Fælles viden samlet i ét værk

Et fælles fundament for rådgivning og kommunikation

Hvorfor ikke gøre det igen – for overvægt?

MISSION SUND
TO BEN & FIRE POTER

Mission Sund Hest
Fra viden til handling hos alle hesteejere

MISSION SUND -HEST-

En fælles arbejdsgruppe på tværs af branchen

Fodervirksomheder · forskning og uddannelse · kliniske eksperter

1 **Et fælles white paper om overvægt**
som hele branchen kan bruge som fundament i rådgivning og kommunikation

2 **En fælles kommunikationsstrategi**
løbende budskaber i øjenhøjde – i vores fælles og individuelle aktiviteter

Mål: Vi knækker kurven frem mod 2030

MISSION SUND -HEST-

Brogaarden inviterer – første møde den 20. januar

Onsdag

20. januar 2027

kl. 10.00–15.00

Roskilde Tekniske Skole

Frokost er inkluderet

For kon-kollegaer, kliniske og forskningsmæssige eksperter

1. Opsamling på konklusionerne fra NENUC 2026
2. Prioritering af de vigtigste budskaber
3. Plan for de materialer, der skal komme ud af det

Er du med? Fang mig i pausen eller ved Brogaardens stand

MISSION SUND -HEST-

MISSION SUND

-HEST-

MISSION SUND

TO BEN & FIRE POTER

BROGAARDEN

Fodring med hjerte og omtanke