



Det hjärtgoda livet

Tina och Åsa tog en kurs mot övervikten

Vi kom på bättre tankar och tappade kilon!

Genom att ändra sitt sätt att tänka kan man gå ner i vikt! Det vet Åsa och Tina som gick en kurs för att förstå varför de åt fel. Åtta kilo på tio veckor är det möjligt att gå ner!

AV MARIANNE LESSLIE
FOTO: CICCIOJONSSON, PRIVATA

Lisbeth Stahre, kbt (kognitiv beteendeterapi)-pedagog och forskare på Karolinska Institutet, har tagit fram en bantningsmetod som i studier visat sig leda till snabb och varaktig viktnedgång om man följer anvisningarna. Vad är viktigast med din metod? – Man lär sig se orsakerna bakom sitt ätbeteende och får instrument att kunna göra något åt det.

Hur ska den som är överviktig förändra sitt sätt att äta? – Genom att förstå hur de reagerar på känslor. Se att de tar till mat när de mår dåligt eller är stressade. Människor är väldigt personer som kan lära sig att äta rätt och avstå från att kompensera annat med mat. Det finns ett samband mellan negativ självbild, dåligt självförtroende och övervikt. Det är så mycket straff i dag när det handlar om övervikt och fetma. Omgivningen tycker att det är väl bara att låta bli att äta. Men det är inte så enkelt. Det är inte maten det handlar om, det är något annat. Orsaken till explosionen av

övervikt och fetma ligger i samhällsförändringar de sista tjugo åren. Vi har gått ifrån ett lugnt omsorgssamhälle till att satsa på oss själva. Det ställer stora krav på inte minst kvinnor. Vi är redan belastade med hur vi ska se ut och vara. Nu ska vi också lära oss ny teknik och bli framgångsrika. Maten är lätt att ta till när vi mår dåligt. Rökare har cigaretter och andra biter på naglarna. Är man matmissbrukare och har haft en strulig dag unnar man sig mat. Det är ingen tröst utan ett kortvarigt skingrande av tankar och känslor som ersatts av ny ångest, säger Lisbeth Stahre.

Mer att läsa finns i boken "Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi" av Lisbeth Stahre.

Självförtroendet är mycket bättre!

Övervikten kom när Tina Holmros fick sina barn och sedan underhöll hon kilona genom åren. – Det handlade om "fredagsmys" flera gånger i veckan. Visste jag att min man skulle stanna kvar på jobbet en kväll laddade jag med chips och pasta med ost. Som många överviktiga hade Tina provat olika bantningsmetoder. När hon fick syn på kursen "Frisk vikt & energi för livet", som hålls av en hälsopedagog och en sjuksköterska i Torshälla, blev hon eld och lagor.



Namn: Tina Holmros.
Ålder: 45 år.
Familj: Maken Anders, barnen Anna och Daniel.
Längd: 165 cm.
Vikt vid kursens början: 95 kilo.
Vikt efter kursen: 80 kilo.
Målvikt: 70 kilo.

– Jag kände, äntligen! Kognitiv terapi – det var något annat. Också det att vi skulle arbeta i grupp. Jag blev supermotiverad! De åtta gruppdeltagarna träffades en gång i veckan under tio veckor. Till varje gång läste de ett kapitel ur boken "Övervikt handlar om känslor". Före och efter kursen gick alla igenom en hälsokontroll. – Vi jobbade i smågrupper och tog del av varandras berättelser. En del har det gått bättre för än andra. De som inte har gått ner mycket i vikt har ändå fått bättre självförtroende. Att inte alltid sätta sig själv i sista hand utan i stället ta för sig av livet. Vi har lärt oss analysera livet när det

gäller kost och att göra egna val. Gruppen har fortsatt att träffas fast kursen är slut. – Vi träffas hos varandra och äter god, nyttig mat tillsammans.

Vägrade all mat
Tina har varit noga med att väga maten och att se till att hon får i sig rätt mängd av den rekommenderade maten varje dag.

– I dag behöver jag inte väga längre utan ser ungetår hur mycket jag behöver. – Jag har insett hur maten hänger ihop med tanken, känslan och handlingen. Nu märker jag när suget efter mat kommer och kan ställa mig frågor. Varför vill jag äta det och hur mår jag egentligen? Om det bara är för att jag är ledsen eller arg ska jag inte behöva äta.

Exempel på hur en vardag kan se ut för Tina

- Frukost:** 2,5 dl lättoghurt, 30 g flingor, 1 frukt, kaffe, ev knäckebröd med lätta och mager ost.
Mellanmål: 1 frukt.
Lunch: 1 portion (ca 40 g kolhydrater och 75 g protein) humanskost, grönsaker.
Mellanmål: 2,5 dl lättoghurt, 1 knäckebröd med lätta och mager ost, 1 frukt.
Middag: ca 50 g kolhydrater (potatis/pasta), ca 80 g protein (fisk/kyckling/kött), grönsaker.
Ev frukt och mjölk på kvällen.



Namn: Åsa Norlin.
Ålder: 47 år.
Familj: Maken Per, barnen Linus och Fanny.
Längd: 178 cm.
Vikt vid kursens början: 125 kilo.
Vikt efter kursen: 115 kilo.
Målvikt: 80 kilo.

Jag var matmissbrukare

Åsa Norlin växte upp som enda barnet i Obbola utanför Umeå. Föräldrarna arbetade länge och Åsa tillbringade mycket tid själv hemma. Det blev långa eftermiddagar med mycket god mat. Familjen åt ganska fet kost. – Jag åt alldeles för mycket, kallades för "Torven" och fick jämt ursäktas mig för att jag inte orkade röra mig som alla andra.

Åsa gifte sig med Per och fortsatte att äta i invand stil. Maken var friidrottare och på honom märktes det inte men Åsa blev hela tiden större. När de båda barnen växte upp och dottern Fanny visade sig ha anlag för barnhull ringde alla alarmklockor i Åsa. – Vi motiverade barnen att äta bättre genom bland annat godsförbud. Som belöning fick de pengar.

Åt i smyg
Samtidigt fortsatte Åsa att smygta när barnen inte såg. Ostbagar var en favorit. Ett wienerbröd kunde slinka ner före lunchen. Två chokladbollar i stället för en. – Jag har varit matmissbrukare. Tidigare smått jag lagade mat och åt ändå en stor portion. När någon i familjen lämnade mat på tallriken jag upp det också. Fanns det en prinskyr kvar stoppade jag den i munnen. När ångesten slog till blev det mer mat. Sedan bantning med alla tänkbara dieter.

Åsa är en lång och reslig kvinna som bär sina extra kilo med pondus. I september 2005 gjorde Åsa en magsäckoperation, då tunntarmen kopplades förbi magsäcken direkt till magmunnen. Strax före operationen vägde hon 136 kilo. För Åsa har kursen "Frisk vikt & energi för livet", som hon började på i februari 2006, betytt ett helt nytt sätt att förhålla sig till sig själv och mat. – Jag pratar med mig själv

Asas berättelse fortsätter

Meny för två veckor

hela tiden, frågar mig om det är värt att stoppa den här kakan i munnen till exempel. Insikten att det är hennes eget val vad hon stoppar i munnen har hjälpt Åsa att gå ner i vikt. – Jag har fått en bas och skriver upp vad jag äter. K för kolhydrater och P för proteiner. Då ser jag vad jag ätit och vad jag har kvar att äta den dagen. Familjen äter fiber i bröd och pasta. De lagar nästan all mat i ugnen och äter mycket thaimat och grönsaker. Fiberrika smörgåsar och frukt i stället för fika. Vankas det chokladbollar tar Åsa numera bara en liten smakbit. – Det går underligt nog lika bra, förr är jag av bara farten och kände inte vad det smakade. Eftersom jag gjort operationen måste jag också tugga maten noga, vilket gör att jag känner mättnadskänslor. Det gjorde jag aldrig förr. Blir det rester över stoppar hon inte i sig, den längre. Det som är över får de nyinförskaffade honorna i trädgården i stället!

Tänk dig smal!
Här är ett par nyckelfrågor du kan ställa dig själv varje dag för att förstå sambandet mellan åtanke och ditt känsloliv.
● **Vad har hänt i dag?** Beskriv händelser hemma eller på arbetet som på olika sätt engagerat dig och berört dig.
● **Hur har du tänkt kring händelserna?** Vilka känslor har händelserna väckt hos dig?
● **Hur har din uppfattning av dagens händelser påverkat ditt ätbeteende?**
● **Om du tänker igenom de händelser som du tagit upp, anser du att dina tankar och slutsatser av det som hänt varit realistiska?**
● **Skulle man kunna tolka händelserna på ett annat sätt än vad du har gjort?**
● **Hur skulle en anorolunda tolkning av det som hänt i dag ha kunnat påverka ditt ätbeteende under dagen, tror du?**



Gå ner 5 kilo till

Ge dig själv en slankare kropp i tidig julkäpp!
Med våra veckomenyer kan du njuta av läcker mat – samtidigt som du tappar kilon.
Laga gärna extra mycket och spara till lunch dagen efter. Så äter du smalt och gott dygnet runt!
AV EVA BOSTRÖM
FOTO: ARNE ADLER
Recepten är beräknade till 4 port om inget annat anges.

- En sund start!**
- **Yoghurt- och kesofrukost** 1 port
 - 2 dl lättoghurt
 - 1/2 dl minikeso
 - 3/4 dl mjölk
 - 2 små skivor fiberrikt grovt bröd
 - 4 skivor rökt skinka eller kalkon i tunna skivor
 - paprikaringar
 - sallad
- kaffe eller te
1 litet glas apelsinjuice
- Blanda yoghurt och keson och servera med mjölk. Servera med smörgåsar, kaffe och juice.
- Grötfrukost**
- 1 port
 - 1 dl fiberhavregryn
 - 1 tsk hela linfrön
 - 1 krm salt

