

Hej då extrakilon – kom inte tillbaka!

ALLA SOM NÅGON gång försökt gå ner i vikt känner nog igen fenomenet.

Vägen ner mot idealvikten går förvänsansvar lätt när man väl bestämt sig.

Desamma går vägen tillbaka till utgångsvikten ofta lika lätt.

Och där kan inga vetenskapligt utprovade dieter i valden hjälpa till – än mindre olika mirakeldieter av mer eller mindre tvivelaktigt ursprung. När det gäller att behålla sin idealvikt finns det nämligen bara en sak att göra, visar forskningen.

Att tänka rätt. Viktproblem uppstår inte vid goda viljan eller på tallriken. De uppstår i hjärnan, som ropar efter tröst eller belöning eller förstörelse i form av mat som den en gång programmerats in de barnen.

Det vet Lisbeth Stahre, forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm, bättre än de flesta. Hon hör till de få som kan visa upp verkliga och varaktiga resultat när det gäller viktminskning. Las vad hon kommit fram till och hitta inspiration till ett nytt sätt att se på mat och ätande.

Vad vill du läsa om på hälsosidorna? Skriv och berätta! Adressen är:

Hemtrevligt 113 92 Stockholm. Eller mejla hegntrevligt@rmedia.fi.se

Mejla
Välkommen att höra av dig!

Anne Ralf Hällblom
hälsoredaktör



20 Vecka 3 • 2008

Hitta din bästa vikt

Att väga lagom mycket handlar inte om vad du lägger på tallriken. Det handlar om hur du tänker. Lisbeth Stahre, forskare på Karolinska Institutet, hjälper frustrerade jobbo-bantare att hitta och behålla sin idealvikt.

AV INGER PALM FOTO SJÖBERG BILD

Tänk dig smal – äntligen en metod som fungerar!

Hemtväligt träffade KBT-pedagogen Lisbeth Stahre, som är en av Sveriges skickligaste på just viktminskning, för att ta reda på hur man lyckas gå ner i vikt och sedan behålla sin viktminskning. Lisbeth har skrivit tre böcker i ämnet – nu senast *Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi*. Lisbeth leder forskningsstudier på Karolinska Institutet och har under 15 år också arbetat med behandling av överviktiga. Metoden hon utvecklat är baserad på KBT, det vill säga kognitiv beteendeterapi. Den går ut på att förändra tankar, känslor och negativa handlingsmönster. – Att gå ner i vikt handlar framför allt om att ta reda på orsakerna till varför du äter när du inte är hungrig, säger Lisbeth Stahre. En sak måste vi tidigare klart från början har du tidigare stritt där blind på kokboken, recept i tidningar eller följt en speciell viktminskningsmetod så glöm det! Det finns inga mirakelkurer, bara hårt arbete. Övervikt handlar framförallt om ditt förhållningssätt till maten, om vad som trigger i gång ditt ätande när du inte är hungrig. Många överviktiga vet exakt vad som är bra mat för dem och äter hur de ska träna. Men när de nått sin idealvikt lyckas de aldrig behålla den. De flesta av Lisbeth Stahres klienter har

testat allt från Viktvaktarna till pulverdieter. De har betsättit och jobbat och lätt övervikten ta alldeles för stor plats i livet. – Det räcker inte med att ha kunskap om hur du äter och hur du ska motionera. Disciplin och vilja räcker inte heller, vilket nog kan trosta många som tror att de har bristande karaktär, säger Lisbeth och fortsätter: – Övervikt handlar inte i första hand om mat. Det handlar istället om att förstå vad som utlöser att du känner dig sugen och vill stoppa något i munnen fast du egentligen inte är hungrig. Det handlar också om varför du inte kan kontrollera ditt ätande. Vi äter av olika skäl – förutom att vi helt enkelt är hungriga, förstås. Det kan bero på att vi är ledsna, trötta, stressade, känner vanmakt, hopplöshet, har dålig ekonomi, är missnöjda, oroliga, har ångest eller faktiskt känner oss glada. Att komma till rätta med sin övervikt handlar om att ifrågasätta och utmana sin livsstil och livssituation. Vilket är mitt förhållningssätt till livet? Är jag nöjd? Lever jag genom andra eller kanske genom andras bekräftelse? Hur ser min arbetsituation ut? Är jag tillfreds med mitt aktskap? Eller äter jag för att jag är svårt att sätta gränser? Kanske säger jag ja när jag egentligen menar nej. – Övervikt och fetma som alltid kommer

”Varför vill du stoppa något i munnen fast du egentligen inte är hungrig?”

Är jag hungrig – eller bara uttråkad?



Mat kan vara en kompensation likväl som en bestraffning. Hur är det för dig? Mat lugnar och dämpar upprivna och deppiga känslor. Känner du igen dig? Alla påverkas negativt när vi känner oss oroliga, missbelätna eller ångestfylla. Om du är rökare, ja då röker du nog lite för mycket när du har negativa känslor. Om ditt problem är alkohol, tenderar det att bli några extra glas. Precis likadant är det om ditt problem är ett överdrivet ätande. – När du kan identifiera vardagsituationer som framkallar negativa känslor hos dig och skaffa större psykologisk kunskap om dig själv, kommer du att kunna ändra ditt förhållningssätt. Resultatet blir att du förändrar ditt ätande, förklarar Lisbeth Stahre. Det är viktigt att först ta tid att ändra ett beteende. En viktminskning och en bestående förändring handlar om att lägga upp en långsiktig plan själv. Du måste sluta se dig som ett offer för omständigheterna och bestämma dig för att komma till rätta med problemet en gång för alla. – Att förändra sin självbild tar tid. Det du tänkt under många år sitter kvar som ett mantrå i dig. Då är det lätt att falla in i självkritik och självkritik. Men när du blir medveten om hur mycket dåligt du tänker om dig själv och börjar bli snäll mot dig själv, så stiger självkänslan. Du kan börja säga till dig själv ja duger som jag är! Det är en bra början. ■

”Du måste sluta se dig som ett offer för omständigheterna”

Lär känna dina tankemönster! Vänd och läs.

KBT-metoden – så fungerar den

160 personer har under flera år deltagit i forskningsstudien kring KBT-metoden, som är speciellt utvecklad för just övervikt. Alla har följts upp 1,5 år efter sin avslutade 10-veckorsbehandling. Resultaten visade att man både behåller viktminskningen och till och med fortsätter att gå ner i vikt. Den kognitiva beteendeterapi anses att värt välförändring bygger på hur vi förhåller oss till det som händer i livet, inre på vad som händer.

Sockermisbruk

Hjärnan vill ha socker. Är du ofta stressad ropar den efter mer. När den får socker aktiveras belöningssystemet och då mår vi bra. Vägen vi oss vad för mycket socker blir det en vana som sin tur leder till ett beroende. Olika former av misbruk, mat, sex, droger eller kleptomani, går att jämföra med varandra. Man kan inte medicinerat bort ett beroende – däremot kan man ta det på skänkarna bakom beteendet och sedan göra en förändring.

Är jag en matmissbrukare?

- **Inom psykiatri** är en matmissbrukare en heltätare, det vill säga någon som inom två timmar äter en ovanligt stor mängd mat och gör det minst två gånger i veckan under minst tre månader. Att hetasata är att inte kunna få stopp på sig själv.
- **Äter du upp** chokladlartan i smyg när gästerna gått hem? Äter du när du inte är hungrig? Kan du ångest när du gjort detta? Då kan du behöva hjälp av en terapeut för att lösa ditt problem.
- **Den som kräks** efter att ha hetsat sig kallas bulimiker. Bulimi är en sjukdom.
- **30 procent** av dem som söker hjälp för fetma är matmissbrukare.
- **Det finns ungefär 2,5 miljoner** överviktiga i Sverige i dag. Av dessa har en halv miljon fetma, det vill säga ett BMI över 30.

Vecka 3 • 2008 21

Här hittar du hjälpen:

- **Lisbeth Stahre** har utbildat hundratals sjuksköterskor, dietister och kuratorer på vårdcentraler över hela landet. Kontakta din vårdcentral och be om hjälp där.
- **Det finns en hel del privata terapeuter** som utbildat sig inom KBT. Sök internet.
- **Lisbeth Stahre håller föreläsningar och veckokurser.** Om du är intresserad besök webbplatsen på: www.lisbethstahre.com eller mejla på: lisbeth.stahre@telia.com



Var jag verkligen sugen på den där glassen?”

3 kloka råd

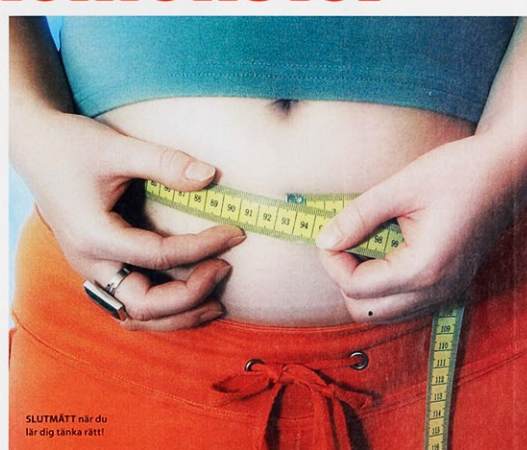
- 1. Ta reda på sambandet mellan din känsla och varför du valde att äta.** Provade du kläder i en provbytt och inget satt bra? Kände dig då tjock, ful och helt värdelös? Gick du sedan och fikade och tog en extra bulle för att trösta dig? Identifiera orsaken till ditt emotionella ätande, så kommer du ut överstånd.
- 2. Hur kan du förändra synen på dig själv?** Känner du dig bortvald eller bortglömd? Leta upp grundorsaken. Hånde det i skolan på gymnastiken för att du inte var någon bejare på idrott eller var det dina föräldrar som alltid satte dig i andra hand? Sammen om dig dig fri.
- 3. Vad kostar det slåtanden?** Om du är en person som är dålig på att sätta gränser och börjar göra det så kommer sannolikt din omgivning att reagera – kanske inte alltid positivt. Då gäller det att stå på sig.

9 steg som förändrar ditt liv

- Lisbeth Stahre har skrivit boken. Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi. Bokens syfte är att uppmärksamma dig på de egentliga orsakerna till att du äter för mycket och därefter ge råd och kunskap som gör att du kan förändra ditt matbeteende. Här kommer en kort sammanfattning av de nio stegen och nio kapitlen i boken.
- 1. Felaktiga sanningar.** De livsregler du växt upp med kan leda till "sanningar" som gett dig en negativ självbild, till exempel att du måste vara på ett visst sätt för att gå. Genom att ompröva och förändra gamla livsregler skapar du nya och förändrar ditt liv.
 - 2. Förkasta livsregler.** Din självbild, ditt självförtroende och dina tankar styrs av livsregler. Genom att se och förstå vad som påverkar din självbild negativt kan du förändra och förstås självbild och självförtroende.
 - 3. Tankemönster.** Din självbild påverkas av dina tankar och ditt förhållningssätt till det som händer dig. Lär dig förstå skillnaden mellan negativ och automatiska tankemönster och mer medvetna tankar. Lär dig hur dina tankar är förknippade med ditt ätande och hur du kan kontrollera och förändra ditt emotionella ätande.
 - 4. Ta ansvar.** För att bryta ett negativt matbeteende måste du bli medveten om dina vanor och ovanor. Bara du kan ta ansvaret för att bryta mönster.
 - 5. Sätta gränser.** Hur använder du ordet ja och nej? Att säga ja för mycket är att vara till lags för ditt äta. Här lär du dig att sluta vara offer, att sätta gränser mot dig själv och andra och att ta kontroll över ditt liv.
 - 6. Stress och övervikt.** Stress är en subjektiv upplevelse av att inte ha kontroll. Stress kan också vara en positiv drivkraft att göra nödvändiga förändringar. Är du en tidsoptimist? Ställer du för stora krav på dig själv? Lär dig se sambandet mellan stress och övervikt.
 - 7. Obalans i livet.** Stress ger obalans i tillvaron. Att se över var du lägger din tid och energi hjälper dig att prioriterar. Lär dig hur du strukturerar in hemmet och i vardagen.
 - 8. Mentala strukturer.** Bli inbick i de mentala mönster som aktiveras när vi samtalat med varandra. Det är viktigt att genomföra samtal där du känner dig som vinnare.
 - 9. Målplanering.** Att gå ner i vikt är en sak men att bibehålla viktminskningen är något helt annat. Lär dig att planera framtiden för dig och din familj.

Lär känna dina tankemönster

Överviktsproblem handlar först och främst om ett okontrollerat ätande som ofta bottnar i känslor av skuld, oro, stress, ångest, missnöje eller sorg. För att bryta ett destruktivt och emotionellt ätande måste du väga ifrågasätta din livssituation, ditt förhållningssätt och dina tankar om mat. Börja med att ta reda på vad som gör dig sugen på mat och att du faktiskt äter trots att du inte är hungrig. Återkommande överviktsproblem eller fetma är ett tecken på att du tappat kontrollen över maten. Det har inget med dålig karaktär att göra utan handlar om hur du förhåller dig till vardagsituationer. Mat blir en kompensation för något annat, mat lugnar, mat tröstar och mat piggar upp. Den kognitiva triangeln är en modell du kan applicera på allt i livet. Genom att förstärka den kan du bli uppmärksam på dina tankar och ditt beteende runt mat. ■



SLUTMÅTT när du lär dig tänka rätt!

- Situation 1**
Tänkar: Du är ute på stan och tittar in i ett skafferi och ser en stor sylt med chokladkakor. Du tänker: "Ej, vad tjock jag är. Så har ful och fet vill jag inte vara."
Känslor: Du känner dig missnöjd, blir ledsen och arg på dig själv.
Beteende: Klumpen i magen blir till sug efter sötsaker. Du går in på cafeet runt hörnet och beställer in en stor bakelse.
Lösning: Gör en realistisk bedömning av dina tankar och känslor. Är jag verkligen tjock och ful? Eller är det bara något jag fått för mig. Om du kommer fram till att du är överviktig – gör något åt problemet.
- Situation 2**
Tänkar: Du sitter på jobbet, telefonen ringe i ett och du hinner inte alls med det du vill eller tycker att du måste.
Känslor: Du känner dig stressad och pressad. Just nu är jobbet över. Klockan 17. Du krymper som en person.
Beteende: På väg till bilen går du till kiosk och köper en chokladkaka. Den åter du i bilen och gömmer papret längst ner i väskan så att ingen ska upptacka vad du gjort. Chokladen lugnar dina känslor.
Lösning: Tank efter. Hämjar jag ofta i dessa situationer? Vad beror det på? Har jag för höga krav på mig själv? Kanske är du dålig på att planera? Vad kan du göra åt saken?
- Situation 3**
Tänkar: Du är ensam hemma i stugan är burt rest under helgen och du är inte blev mjukt med att vara ensam. Du är orolig och glämrar och ser till att dörrens är låsta och förtren är stängda.
Känslor: Du känner dig rädd och ångest och vet inte hur du ska få tiden att gå.
Beteende: Du fixar flera gånger. Tar en extra bulle, lite mer glass och lite för mycket vin på kvällen.
Lösning: Gör en realistisk bedömning av din situation. Hur stor är sannolikheten att någon ska komma ta sig in i huset? Kommer du då fram till att inte hur du ska bli – itärgad det. Kommer du i stället fram till att din rädda är överdriven, försök att prata logiskt med dig själv. Funkar inte det be någon väninna sova över och ordna en trevlig kväll för er båda.

22 Vecka 3 • 2008

Vecka 3 • 2008 23