

Östrogen bra mot tandlossning
 ■ Ny svensk forskning har visat en koppling mellan det kvinnliga könshormonet östrogen och tandlossning. Östrogen tros ha en skyddande effekt genom att motverka inflammatoriska och stimulerande effekter av aggressiva prostatacancer. Särskilt broccoli och blomkål visade sig vara rika på skyddande antioxidanter.

Broccoli minskar risk för prostatacancer

■ En ny amerikansk studie visar att män som äter mycket kölväxter kan minska risken att drabbas av aggressiv prostatacancer. Särskilt broccoli och blomkål visade sig vara rika på skyddande antioxidanter.

Mediciner i dricksvattnet

■ 95-orna släcker inte bara törsten när de dricker huvudstadens kranvatten – de får i sig rester av läkemedel också. Årets vattenrevisor innehåller spår av hjärt- och blodtryckspreparat samt smärtstillande medel. Visserligen i mikroskopiska mängder, men Stockholms läns landsting vill ändå ta hjälp av läkemedelsindustrin och kommunens rensningsverk för att minska utslippen.

VECKANS FRÅGA

Hur nyttiga är kräbbar?

■ Finns det några näringsämnen som visar ett kräbbar- eller nyttiga? Vilka nyttiga ämnen och vitaminer innehåller de i så fall?
 "Kräbbar"
SVAR: Det har forskats något om kräbbar i Finland. Bären är ganska rika på C-vitamin och antioxidanterna flavonoider, som även finns i blåbär. Iom förekomsten nyttiga kräbbar till laxerande och urinrivande medel.

Fråga om hälsa
 Annika Bottegård,
 Landt. 113 92 Stockholm
 annika.bottegard@irfmedia.se
 08-936 3007

22 • LAND 34/07

Tänk rätt så blir du smal!



"Jag känner mig ofta hjälplös och fastnar i ett negativt beteende"



"Du tänker fel, tänk istället att ibland åter jag för mycket men jag vill och kan ändra på mitt beteende"

Barbro Frostegren är medveten om att hennes målbeteende sitter i huvudet men frågan är om hon är redo att lösa det. Nu får hon hjälp av KBT-experten Lisbeth Stahre.

AV MICHEL VALLIN I FOTO THOMAS LARSSON JAFFERSON

Lisbeth Stahre har arbetat med behandling av övervikt i snart 20 år. Hon är KBT-pedagog och forskare och har utvecklat ett speciellt program för viktminskning enligt KBT-metoden, ett program som är konkret och lätt att följa.

Lisbeth ska hjälpa Barbro att förstå orsaken till hennes målbeteende. – Den kognitiva metoden för viktminskning handlar inte i första hand om vad du upplevt utan om hur du förhåller dig till det du upplevt. Jag vill att du, Barbro, tittar på om du har lärt av de saker som varit negativa eller positiva. Oftast har människor lärt av tolka saker negativt.

Att bestämma sig
 Hon vill också att Barbro ska bli medveten om att det inte är hela världen om man är lite överviktig men att hon ska bestäva sig för om hon vill och tycker att det är värt att gå ner i vikt.

Barbro svarar:
 – Jag tycker att jag är för tjock och att jag behöver gå ner 20 kilo.

Lisbeth förklarar att när vi ska gå ner i vikt så har vi kroppen emot oss. I vår kropp finns det något som heter peptider, en del peptider har till uppgift att tala om för oss att viska åtta.

Det finns en "elak" vikt som är både förtroende och förlästande. Den vill vi att vi ska äta glass, pizza och annan fet mat och när vi åter blir den uppspelt och skickar ut ännu fler signaler som ökar supet efter att fortsätta på fel spår. Men det positiva är att det också finns matningspeptider som går i gång när vi åter väntar mat. Den skickar ut signaler som gör oss lugna och mätta.

– Först var chippspåarna, bul-larna och kakorna mindre. I dag görs enorma påsar och portioner. Då är det inte lätt att förändra ett beteende. Tidens andra gärdsvart för oss, säger Lisbeth.

Ett livslångt arbete
 Om du som Barbro är en överviktad så är det ett livslångt arbete att förändra ett beteende och bibehålla förändringen. Du ska börja med att observera dig själv och förstå att viktminskning är en tävling med dig själv.

"Sötsaker bedövar känslan och fyller ett tomrum inuti mig"
 – Jag känner mig ofta hjälplös och fastnar i ett negativt beteende, säger Barbro. – Då ska du ta kontrollen över dina tankar, säger Lisbeth. När åter du? När baskar det i väg? Är det vid små tillfällen eller stora? Är det en liten sak som får dig att tappa kontrollen? Vad kännde du? – Så länge jag håller mig till ett program går det bra. När jag slutat lägga jag alltid på mig kilona igen. Jag är rädd för att gå upp i vikt när Land slutar skriva om mig. – Du ska inte se den här tiden som bantning, se det som att du åter får ett bibehållna hälsan. Om du är rädd för framtiden så är din inställning helt fel, säger Lisbeth. Barbro berättar för Lisbeth att hon åter när hon känner sig kränkt.

3 kloka råd till Barbro

- 1. Ta reda på sambandet**
 Mellan din känsla och varför du valde att äta. Stod du i en provnytt och testade nya kläder och inget sått bra? Kände du dig tjock, ful och värdeslös? Gick du sedan på ett kaffe och åt en bulle till kaffet för att trösta dig? Hitta orsaken till ditt känslomässiga målbeteende.
- 2. Hur kan du förändra synen på dig själv?**
 Om du till exempel känner dig förvånad eller bortglömd, leta upp grundorsaken till din. Hånda ditt skolan på gymnastiken för att du inte var någon höjare på idrott eller var det dina föräldrar som alltid satte dig i andra hand? Leta efter sanningen!
- 3. Vad kostar detta i slutändan?**
 Om du exempelvis är odlig på att sätta gränser och börja göra det så kommer sannolikt din omgivning att reagera och kanske inte alltid positivt. Då gäller det att stå på sig.

Följ Lands serie! Vill du också gå ner i vikt?

- Följ Lands artikelserie och se hur Barbro lyckas med viktminskningen. Hon får hjälp av Lands expert i 10 spännande och lärorika avsnitt.**
1. Lands motionsexpert Irene Samuelsson lägger upp ett träningsprogram åt Barbro.
 2. Barbro får sig göra en nyttig lunch och en enkel efterrätt på 20 minuter.
 3. Vi får med Barbro till affären för att hjälpa henne välja bra råvaror.
 4. Barbro får möta KBT-terapeuten Lisbeth och ställa frågor om känslor och mat.
 5. Barbro får lära sig laga nyttig mat både till vardags och till fest.
 6. Haha! Hur har det gått?
 7. Hur gick det med maten? Vad kan Barbro förbättra?
 8. Hur har det gått med träning?
 9. Hur har semester påverkat Barbro?
 10. I mål! Vi redovisar vikt, fettprocent och Barbros tankar om hur hennes nya liv har blivit.
- Läs och lär av experterna!**
- 9 steg som förändrar ditt liv – VÄND**



Sommar, sol & bad

Låt inte en förarglig vasxpropp förstöra en solig dag på semester. Känslan av att ha "vatten i orat" är ofta en vasxpropp. Revaxor rensar orosen skonsamt och effektivt så att inga proppar bildas.

Revaxor®

Receptfritt på apoteket. Dra ut ha hemma!

ORION 08-421 84 40 www.orionpharma.se

Bryt det onda tankemönstret

Den kognitiva triangeln är en modell du kan applicera på allt i livet. Genom att förstå den blir du uppmärksam på dina tankar och ditt beteende kring mat.

Överviktsproblem handlar först och främst om ett okontrollerat ätbeteende som ofta botten i känslor av skuld, oro, stress, ångest, missnöje eller sorg.

För att bryta ett destruktivt måltidsbeteende måste du våga ifrågasätta din livssituation, ditt förhållningssätt till dina tankar om mat.

Du börjar med att ta reda på vad som gör dig sugen på mat och varför du

låter när du inte är hungrig. Återkommande överviktsproblem eller fetma är ett tecken på att du tappat kontrollen över ätandet. Det har inget med dålig karaktär att göra utan handlar om hur du förhåller dig till vardagsituationer. När mat blir en kompensation för något annat, mat lugnar, mat tröstar och mat piggar upp.



9 steg som förändrar ditt liv

- 1. Felaktiga "sanningar"**
 De livsregler du växt upp med kan leda till "sanningar" om dig som ett dig en negativ självbild. Till exempel att du måste vara på ett visst sätt för att duga. Genom att ompröva och förändra gamla livsregler skapar du nya regler 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 förstärka din självbild och ditt självförtroende.
- 3. Tankemönster**
 Din självbild påverkar dina tankar och ditt förhållningssätt till det som händer dig. Kapitel tre lär dig förstå skillnaden mellan negativa och automatiska tankemönster och mer medvetna tankar. Här får du lära dig hur dina tankar är förknippade med ditt ätbeteende och hur du kan kontrollera och förändra ditt ätande.
- 4. Ta ansvar**
 För att bryta ett negativt måltidsbeteende måste du bli medveten om dina vanor och ovanor. Bara du kan ta ansvaret för att bryta ditt beteende.
- 5. Sätta gränser**
 Hur använder du orden ja och nej? Att säga ja för mycket är att vara till lags för att säga. Här får du lära dig 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 för att göra nödvändiga förändringar. Är du en tidspessimist? Ställer du för stora krav på dig själv? Kapitel sex berättar om sambandet mellan stress och övervikt.
- 7. Obalans i livet**
 Stress ger obalans i tillvaron och att se över vad du lägger din tid och din energi hjälper dig att ompröva. Här får du vägledning om hur du strukturerar hemma och i din vardag.
- 8. Mentala strukturer.**
 Att gå ner i vikt är en sak, att bibehålla viktminskningen är en annan. Här får du dig flera framtid för dig och din planer.
- 9. Målplanering.**
 Att gå ner i vikt är en sak, att bibehålla viktminskningen är en annan. Här får du dig flera framtid för dig och din planer.