

Sömnbrist ökar risk för diabetes

■ Ett forskiv på ett universitet i Chicago i USA visar på ett klart samband mellan dålig sömnlös och åldersdiabetes. Forskingspersonernas immunskivhet minskade med 25 procent redan efter tre nätter med stort sömn. Det ledde till att blodsockersnivån höjdes med i genomsnitt 23 procent.

Veckans hushär

När du börjar bli appocifer eller åldersdiabetes. Förskingspersonernas immunskivhet minskade med 25 procent redan efter tre nätter med stort sömn. Det ledde till att blodsockersnivån höjdes med i genomsnitt 23 procent.

Mjukstarta efter influensan

■ Även om förkylningen eller influensan har gått över ska du inte börja härtarna eller stressa som vanligt. I minst en månad efteråt finns en ökad risk att det drabbas av hjärtattack och stroke, visar en brittisk studie. Störst risk gör halvtalsöverskivningar och influensavirus.

VECKANS FRÅGA

Kan fotvett vara hälsofarligt?

■ Min man sveltas så mycket redan efter fotvett. Förutom att det luktar illa tycker jag att det är lite chrypsiskt. Kan det ha någon effekt på hälsan?

Trött på svett

SVAR: Fotvett kan öka risken för att drabbas av fotvett eller värtor. Förelid om man att prova apotekets fotvett eller kräm, som brukar vara effektiv.



Fråga om hälsa
Annika Bottegård,
Landi, 113 92 Stockholm
annika.bottegard@rifo.se
08-588 367 08

Barbro gick ner 12 kilo!

Grattis, du klarade målet!

Grattis, Barbro! Du klarade dina vikt mål – med marginal! 12 kilo och en minskning av fettet från 44 till 37 procent.

– Jag är jättenöjd, säger Barbro Frostegren.

AV INGER PALM I FOTO TRONS LASSE MATTSÖN



Första avsnittet var i Landi nr 21 2007. Nu är Barbro klar med sin hälsokurs!



-12 kilo

Före

Efter

Barbro Frostegren har nått sitt vikt mål. Hon ville gå ner 10 kilo på ett halvår men gick ner 12!

”Det gäller att ta vara på sitt liv”

Väst syns det stor skillnad på Barbro! Hela 12 kilo har hon lyckats bli av med på ett halvår. En lagom viktminskning för att den ska bli bestående. – Det känns jätterätt nu, kroppen är starkare och fastare. Det är lätt för mig att hålla mig till rätt sorts mat och jag är inte längre offer för ett offer mot eget destruktiva beteende, säger Barbro Frostegren.

NÄR BARBRO ÄTER I DOA är det för må bra och inte för att dämpa irritation, ilska och ledsamhet eller andra olustkänslor. Hon är medveten om att hennes gamla beteende lurar runt hörnet och att det aldrig går att slappna av. Har man en gång utvecklat emotionellt ätande får man alltid dras med det men det går att lära sig att hantera det.

– Jag rusar inte i väg och handlar längre. Förut var mitt ätande känslolöst. Om jag hade haft en dålig dag på jobbet kunde jag i bilen hem tänka ut något riktigt gott att laga till mig och min man och så öppnade vi en flaska vin, även om det var mitt i veckan, berättar Barbro.

I dag planerar Barbro för en festmåltid. Hon tänker under veckan, gör sina inköp precis innan och har kontroll på vad det är hon stoppar i sig. Efter att ha jobbat under två

decennier där hon gick ner i vikt när hon följde programmet och upp direkt efter så har Barbro lärt sig en avgörande skillnad den här gången.

– Jag är inte längre ett offer som låter känslorna styra mitt ätande. Den här gången har jag tänkt och planerat måltiderna och träningen själv. Jag har inte följt menyerna utan Kristinas rekommendationer på bra och hälsosamt mat, säger Barbro och tillägger:

– Jag utgick ifrån min egen matlagning, plöjde bort det svårtygiga och lade till det som var nyttigt. På så sätt lärde jag mig att laga hälsosamt mat under resans gång.

ATT TÄNKA, FÖRÄNDRAS och ta ansvar för sig själv och sitt eget liv är så man förändrar något långsiktigt. Barbro kommer att fortsätta sin viktminskning och göra en egen summering om ett halvår. Hon tänker aldrig mer ljuga och bedra sig själv. Den här hösten har Barbro inte haft någon känslomässig svacka, det brukar hon ha. Hon tror själv att det beror på att hon är nöjd med sig själv och att maten och matens smaker inte längre piggas upp. Barbro är inte varken förtvål i host, ett tecken på att hon skött sig.

– Det gäller att ta vara på sitt liv och hela tiden handlar det om val.



Pa tisdagskvällar leder Barbro kyrkkören i Åbers kyrka i Strängnäs stift.



Barbro är musikpedagog och jobbar som kantor.

Kognitiva beteendeterapeuten Lisbeth tipsar

1 Det viktigaste är att man kommit underfund med orsakerna till att man har så lätt att tappa kontrollen över sitt ätande eller att man kompensatsätter. Det har Barbro förhoppningsvis lärt sig.

2 Men det räcker inte med det. Man måste ha fått redskap för att förändra dessa orsaker som ofta handlar om en negativ självbild, en bild av mig själv som gör mig sårbar för vad andra människor tycker om mig. Det handlar också om stress, svängigheter att säga nej och att ställa krav på sin famer eller andra.

3 Var inte för sträng mot dig själv, inte heller för släpphjänt. Inse att du själv är ansvarig för vad du gör under dagen. Välj därför det sätt du förtärlar dig till maten. Skulle det i efterhand visa sig vara

fel och att du kompensatsätter, ta lärdom av det som hänt.

4 Gisslar att äta mer. Hur mycket mer man kan äta för att inte gå upp i vikt är individuellt. Här får man prova sig fram.

5 Kroppen vill alltid ha mer. Den kommer att ropa efter och kräva mer mat. Här får man se upp och förstå att det gamla beteendet alltid ligger på lur och vill komma tillbaka.

6 Det gäller att vara medveten om alla hot och att överlista kroppen genom att prata med sin öien och säga: Näja, du ska inte tro att jag tänker väcka i mig av de där revulensspällarna eller mimosalladen. Här är det jag som bestämmer!



Det viktigaste är att förstå orsaken till att man äter för mycket!