

Linda gick ner i vikt med KBT

Snabbterapi som får kilona att rasa

Övervikten sitter i huvudet. När vi lär oss styra tankarna förändras vår syn på mat – och de ovälkomna kilona försvinner. Linda blev av med 25 kilo med den effektiva metoden.

AV ÅSA BOLMSTEDT FOTO: THOMAS FAHLANDER

Övervikten i Sverige ökar, och nya dieter dyker upp allt som tätt. Men de flesta som tar till en diet för att gå ner i vikt, går upp allt igen inom ett år. Istället är det KBT, kognitiv beteendeterapi, som visat sig vara mest effektiv i kampen mot kilona.

– Övervikt är inte en fråga om vad man äter, utan varför man äter. Om man äter så mycket att man behöver en fetmaoperation så är det ett grundläggande fel som man behöver rätta till, och det gör man bäst med psykologisk behandling, säger **Gunnar Johansson**, professor i kostvetenskap och Folkhälsoinstitutets expert på övervikt och fetma.

Både svensk och internationell forskning har visat att KBT och beteendeterapi är effektiva metoder för att bli smalare. Därför rekommenderar Folkhälsoinstitutet numera det som behandling.

I dag har cirka två och en halv miljoner personer i Sverige ett BMI mellan 25 och 30 och räknas som överviktiga. Ytterligare drygt 700 000 har ett BMI över 30 och klassas som feta. Även om majoriteten är män, så är det bland kvinnor som fetman ökar. De senaste två åren växte 150 000 kvinnors midjemått så

mycket att de nu räknas till de feta.

De negativa hälsoeffekterna är allvarliga med ökad risk för diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Feta dör upp till 15 år tidigare än normalviktiga. Till det kommer det psykosociala lidandet. Tjocka uppfattas av många som dumma och har det svårare på både äktenskaps- och arbetsmarknaden.

Kristina Elfhag är psykolog på överviktsenheten på Karolinska Universitetssjukhuset. För ett par år sedan undersökte hon i sin doktorsavhandling varför 120 patienter åt så att de blev överviktiga. För majoriteten handlade ätandet om att döva jobbiga känslor. För dem var nyckeln till viktminskning att lära sig att förstå och hantera sina känslor och tankar, till exempel genom terapi.

Varför suger skafferiet?

Den näst största gruppen levde i en stressig och kaotisk vardag och klarade inte av att hantera utbudet av mat. De behövde hjälp att strukturera tiden, äta regelbundet och rätt. Det handlade om att aktivera förmågan att tänka kritiskt, att ta ansvar och inse att man måste anstränga sig.

En av de metoder som har gett bästa resultat är det program med KBT

Linda Unger åt pizzatallrikar fulla med mat för att döva sin ångest. Till slut vågade hon nära 100 kilo. Efter ett år med KBT har hon gått ner 25 kilo.



känna igen situationer då du inte är hungrig, utan stoppar något i munnen av andra anledningar, som tröst, tristess, offerkänslor eller eufori, säger Lisbeth Stahre.

Studier från Karolinska Institutet visade att de som använde den här metoden i grupp två eller tre timmar i veckan, i tio veckor, gick ner i genomsnitt mellan sex och tio kilo. Och viktmedgången bestod ett och ett halvt år senare, vilket är ovanligt. Forskning visar att många annars går upp nästan alla nedbantade kilon inom ett år. Händer det flera gånger är risken att du ger upp. Eller blir en jojo-bantare.

Trösta med avslappning

När psykologen **Kristina Elfhag** undersökte vilka patienter som behöll den nya vikten efter ett halvår visade det sig att nyckeln var ett ändrat förhållningssätt till ätandet.

De var motiverade och kände att förmågan att styra livet låg inom dem själva. De var medvetna om hur mycket och vad de åt under dagen. De gjorde medvetna val om när, vad och hur mycket de åt. Och i stället för att fly till kylskåpet i jobbiga situationer hittade de ett annat sätt att möta känslorna, till exempel genom att lära sig avslappning.

Kristina Elfhags tips är att inte bara ta bort det negativa beteendet, utan att också hitta andra saker som ger oss inre närhet, både känslomässigt och intellektuellt. Så att man har något som kan ersätta det som ätandet tidigare stod för.

– Det kan vara vad som helst som man är intresserad av: att läsa, umgås, lyssna på musik, meditera. ▶

så du stannar vid kiosken på vägen hem. När du stoppar Dajmen i munnen är den omedelbara känslan tröst. Men samtidigt vet du att du gör fel. Det skapar ny oro, som du lindrar med en vända till skafferiet när du kommer hem. För att ta dig ur den onda cirkeln måste du bli medveten om att ätandet är kopplat till ditt förhållningssätt

till dig själv, andra, jobbet och livet i stort. Därför är första steget att ta reda på i vilka situationer du åter. Nästa steg är att fundera på hur du kan förändra orsakerna som gör att du åter fel. Kanske kan du göra ett schema över barnens aktiviteter och vem som ska lämna och hämta.

– Det är helt okej att ta en kaka till kaffet ibland, men du måste lära dig

Linda blev grinig och sur av att stötta sin sjuka pojkvän. För att orka proppade hon i sig mat. Snart hade hon ett problem till: Fetman.

Linda Unger:

När jag lärde mig styra mig tankarna

gick jag ner i vikt

Nej! Det var ett ord som Linda Unger, 32 år, inte använde för ett drygt år sedan. Hon sa aldrig ifrån till dem som bad om hjälp. Både hennes pojkvän och pappa var sjuka och hon ville vara stark och stötta dem. – Det påverkade mig hela tiden. Jag blev grinig, sur och vi gralade, säger hon.

För att döva känslorna åt hon. Pizzatallrikar fulla med mat så att hon mätte illa. Ångesten kom krypande och så tog hon en tur till kylskåpet för att lindra den. Resultatet blev att hon smått hela tiden; om hon hade tråkigt, om hon var ledsen, för att hon var missnöjd med att hon redan åt för mycket.

Sakta men säkert gick Linda upp i vikt. Som mest vägde hon 97 kilo och hade ett BMI på 29. Hon var kraftigt överviktig och låg på gränsen till fetma. En dag fick hon ont i ryggen. – Kroppen sa helt enkelt ifrån, säger Linda.

Hon ringde vårdcentralen och fick träffa en terapeut som ville starta en grupp för viktminskning genom kognitiv beteendeterapi, enligt Lisbeth Stahres metod. Där fick Linda lära sig att identifiera i vilka situationer hon åt fast hon inte var hungrig. De pratade om hennes förmåga att säga nej. Att det var jobbigt att vara andras stöd. Samtidigt saknade hennes liv mening de perioder då pojkvännen och pappan inte behövde hennes hjälp.

Mat är fortfarande min bästa vän

Programmet pågick i tio veckor. De första tre gick inte Linda ner ett gram. En dag hade hon ätit sallad till lunch och kände sig duktig. Tio minuter senare blev hon sugen på fetost. Då häände något. För första gången gav hon inte vika direkt utan ställde nyckelfrågorna från programmet till sig själv: "Varför är jag sugen på feta

nu? För att jag skällt ut min pojkvän, jag är livrädd för att inte gå ner till nästa träff och jag känner mig kass." Nästa tanke var: "Om det nu är så lätt att öppna kylskåpet måste det vara lika lätt att stänga det."

– Det var första gången jag ifrågasatte varför jag blev sugen. Efter det fick jag in det rätta tänket. När jag klarat att säga nej en gång blev det lättare och lättare.

När hon förstod varför hon ville äta kunde hon börja förändra orsaken. Då minskade suget och kilona började försvinna. När kursen slutade hade hon gått ner nästan tio kilo. Nu, ett år senare, totalt 25 kilo.

– Nyckeln var att jag tog tag i mina problem och bearbetade dem. Jag lärde mig säga nej. Jag återfortfarande hamburgare eller godis ibland, men det känns inte som ett misslyckande. Förut var mat min bästa vän. Det är den fortfarande. Men nu kan jag hantera min vän bättre. ●

Hur står det till med vikten?

BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index och visar förhållandet mellan din vikt och din längd. Det ger ett mått på om du är normalviktig, överviktig eller underviktig.

BMI = $\frac{\text{din vikt}}{\text{längden}^2 \times \text{längden}}$

BMI-gränser:
Undervikt: BMI under 18,5
Normalvikt: BMI 18,5–24,9
Övervikt: BMI 25–29,9
Fetma: BMI 30,0 och uppåt



När kylskåpet känns som den tryggaste platsen kan det vara dags att bryta mönstret.

Läs mer!
Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi av Lisbeth Stahre, Forum 2005

Livsstilen gör oss tjocka

Orsakerna till övervikten är många och komplicerade. Hjärnan är gammaldags och skickar signaler till kroppen att se till att äta mycket nu, för kanske är tillgången till vildsvin dålig i morgon. Våra jobb är mer stillasittande och vi äker bil i stället för att promenera.

Högre krav på jobbet och i familjelivet bidrar till stress och ångest. För att lätta på trycket väljer många att ta en tur till kylskåpet.

Gener påverkar vikten men forskarna vet inte riktigt hur.

Vissa sjukdomar, som diabetes, gör det svårare att gå ner i vikt. Och vissa läkemedel, till exempel mot depression, gör oss tjockare.

020-50 50 50
Stödtelefon för dig som upplevt hot och våld

Läs mer på www.kvinnofridslinjen.se



Kvinnofridslinjen
Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt Centrum för Kvinnofrid på uppdrag av regeringen.