



Dator hjälper överviktiga att äta normalt

På Mandoleankliniken får överviktiga personer hjälp att lära sig att äta och ingen mat är bannlyst. Att känna mättnad eller hunger är något nytt för patienterna.

MANDO BETYDER JAG ÄTER och lean betyder smärt. På Mandoleankliniken som öppnades förra sommaren lär sig överviktiga patienter att få ett normalt förhållningssätt till mat. Behandlingen här bygger på samma principer som företaget AB Mando har använt sig av i 15 år på patienter med anorexi och bulimi.

Mando utgår från att en ätstörning är ett beteendeproblem som kan behandlas genom att lära patienterna att äta normalt. Man går inte in på orsakerna till ätstörningen, istället fokuserar man på *hur* patienterna äter. Idén att starta Mandolean kom sedan en studie visat att metoden även fungerar på överviktiga perso-



Solveig Elming t hö med Barbro Olofsson, behandlare.

ner med en ätstörning men som inte har anorexi eller bulimi.

Metoden går ut på att man använder en apparat som heter Mandolean. Det är en liten dator kopplad till en våg som tallriken ställs på. Patienterna får hjälp att lära sig rätt äthastighet, mängd och när måltiden ska avslutas, alltså att känna sig mätt.

Hetsätningen försvinner

På kliniken behandlas idag 20 personer med övervikt och 30 personer som har problem med övervikt och hetsätning utan kräkningar som följd.

– Hetsätningen får vi bort och det är vi väldigt glada för, säger Sigbritt Werner, endokrinolog och överläkare på Mandolean. Det är inte så lätt att börja äta frukost när man alltid har börjat dagen med att

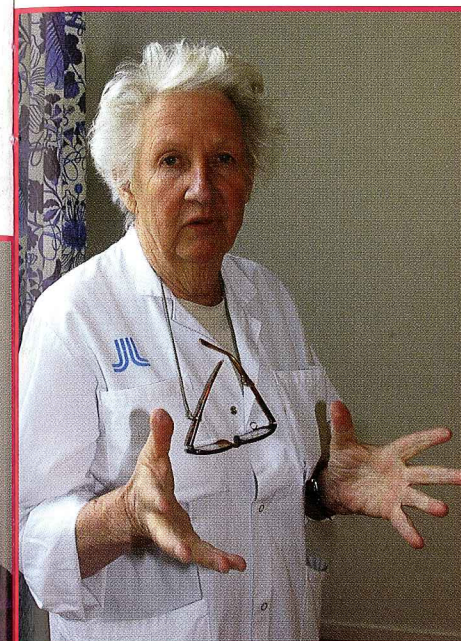
banta, menar hon och betonar att regelbundenheten är a och o.

Eftersom Mandoleankliniken är så ny finns ingen längre utvärdering av metoden men Sigbritt Werner kan ändå ge en fingervisning om hur resultaten ser ut efter tre till nio månader.

– Viktnedgången hos patienterna är mellan 0 till 18 kilo. Flertalet har gått ned tio procent av den ursprungliga vikten, vilket är mycket bra. Några få har inte gått ned något alls men de mår väldigt dåligt psykiskt, är hårt medicinerade mot ångest och depression och orkar inte följa behandlingen utan fortsätter att överäta och småäta.

Ingen hunger eller mättnad

I början av behandlingen känner



Man ska väga sig varje dag eftersom synden inte syns på vägen en vecka senare, menar Sigbritt Werner, överläkare på Mandolean.

inte patienterna vare sig hunger eller mättnad, istället känner de ofta ett ständigt sug, berättar Barbro Olofsson, behandlare på Mandolean.

Vid för snabb eller för långsam äthastighet får hjärnan problem att signalera mättnad. En normal måltid väger 300–350 gram och ska ätas på 12–15 minuter.

– Äter man för långsamt är det svårt att känna mättnad och de patienterna lyckas äta stora mängder mat, upp till ett kilo, vilket är väldigt mycket, säger Barbro. Äter man för fort hinner man äta för mycket innan hjärnan signalerar mättnad.

Tillsammans med patienten sätts realistiska mål. De får även hjälp med att få sin vardag att fungera. Det kan vara att hitta en ny bostad om den ligger ovanpå en pizzeria eller hjälp i att strukturera dagarna på jobbet så att maten fungerar.

Slut med insulinsprutorna

Solveig Elming, 50 år, kom till Man-



Det är lunchtid på Mandolean. Patienterna har tallriken på en Mandolean, en dator kopplad till en våg. Rätt som det är "pratar" datorerna och med jämna mellanrum hörs: "Du äter för långsamt".

dolean i september förra året för att få hjälp med sin övervikt. Hetsätare har hon aldrig varit. Idag är hon nio kilo lättare och i januari sattes insulinet och övrig diabetesmedicin ut. En lättnad och frihet för Solveig eftersom det här med att ha fått diabetes kändes som ett nederlag.

– Jag är väl som många andra som har diabetes att jag inte erkänner att jag har diabetes, säger hon och tittar ned i bordet.

Hon kollar sitt blodsocker varje dag och det ligger bra.

Från soffan till rörelse

Från soffan och fjärrkontroll och för mycket mat känner Solveig sig idag genompositiv, som hon uttrycker det. Hon blir mätt och hon rör på sig, två saker som aldrig skedde förut.

– Det är så bra att träffa andra i samma situation. Tillsammans äter vi lunch, rör på oss, lagar mat, går och handlar eller bara snackar lite. Det skulle vara bra med gruppsamtal tycker jag men annars är den här metoden bra, den är ju så enkel.

Verksamheten är ny och persona-



Solveig skär bort en bit kyckling när datorn uppmärksammar en för stor portion. Varje patient har individuella inställningar på sin dator.

lens erfarenheter och nya lärdomar av just den här kategorin av patienter, föder nya idéer.

– Jag har i allá fall kommit underfund med två saker. Patienterna behöver tydligare gränser och mat med mindre kalorier, säger Sigbritt Werner.

Det finns hundratals sätt att äta sig till övervikt, men få som leder till att man behåller sin viktminskning, menar Sigbritt Werner och hänvisar till en amerikansk metanlys som visade på tre signifikanta markörer.

– Det är att äta frukost, röra på sig och att väga sig varannan eller varje dag på egen våg. Vägar man sig varje dag, syns synden på vägen direkt.

TEXT & FOTO MARIA SJÖSTRÖM

Mandolean = Jag äter mig smärt

Till Mandolean kommer man på remiss eller så söker man själv. Behandlingen pågår ett år, med uppföljning i fem år. Det är individuellt hur ofta patienterna kommer till kliniken. Motivationssamtal, matlagningskurser, fysisk aktivitet och gemensamma måltider tillhör behandlingen.

En Mandolean är en liten dator kopplad till en våg. Tallriken sätts på vågen och datorn registrerar äthastigheten och viktminskningen på tallriken. Under måltiden skattar patienten sin mättnadskänsla som jämförs med en normalkurva i datorn.