

Rosies nya liv efter 50



Intervju med Rose-Marie Klang



*Cecilia Bergh i Intervju med
Rose-Marie Klang*

Rosies nya liv efter 50

Rosie: - Jag heter Rosie, jag är 52 år och utbildad dietist.

Cecilia: - Vad har Du vägt som mest?

Rosie: - Jag har vägt närmare 150 kg. Jag började hösten 2005 på Mandoleankliniken och vägde 142 kg.

Cecilia: - Hur kom Du i kontakt med Mandoleankliniken?

Rosie: - Jag hade ramlat och brutit ett ben i foten och kunde inte jobba, de skyllde på övervikten.

Försäkringskassan ville ha en rehabiliteringsplan.

Min företagsläkare kände till Mandoleankliniken genom Mandometerkliniken, eftersom hennes dotter hade behandlats där och hon sa att det var ett jättebra ställe.

Cecilia: - Men hennes dotter behandlades väl för anorexi och bulimi och inte för övervikt?

Rosie: - Precis, och jag tänkte att jag har varken det ena eller det andra, jag var ju bara stor, jättestor. Men jag fick en kallelse från Mandoleankliniken och att de ville träffa mig. Jag åt väldigt fort, jag kastade i mig mat och jag har tidigare kräcks upp maten.

Cecilia: - Hur fort tror Du att Du åt när Du vägde 150 kg?

Rosie: - I början av Mandoleanbehandlingen åt jag en portion, 400 g, på 7-8 minuter, hemma åt jag säkert ännu fortare, jag kastade i mig maten.

Cecilia: - Hur fort tror Du att Du åt hemma?

Rosie: - 5-6 minuter kanske, det är så länge sedan. Det är något som ligger bakom mig, man tänker inte så längre. Jag fick träffa Kerstin Lindberg och hon sa att vi skulle hjälpas åt och att jag skulle gå ner i vikt. Jag hade en ätstörning. Jag var glad över att få behandling, men samtidigt lite skeptisk, hur ska det gå till att gå ner i vikt och samtidigt äta så många gånger om dagen och så mycket mat? I början hände det inte så mycket men snart började jag att gå ner i vikt. Det var ½ kilo i veckan, men det var helt underbart att kunna äta mat och gå ner i vikt. Lyckan att se på vågen, wow, jag har gått ner.

Cecilia: - Var Du hungrig under tiden Du gick ner i vikt?

Rosie: - Nej, det var jag inte. Det som hände var att godissuget försvann i och med att jag åt regelbundet och flera gånger om dagen. I början var jag jättetrött, man åt, åt och åt, och det enda man tänkte på var att äta, äta, äta, man kunde inte göra nånting man var så fokuserad att komma in i dom här nya vanorna, sen vände man sig vid det och man kunde börja leva ett mer normalt liv. Jag var inte lika trött och jag slapp godissuget. Magen vände sig vid att få dom här portionerna och åt man för mycket så mådde man illa.

Cecilia: - Var illamåendet så obehagligt att Du åt mindre?

Rosie: - I början av min Mandoleankarriär när jag hade missat någon måltid, då kastade jag i mig maten. Att ändra antalet måltider från att ha ätit 1-2 gånger till 6-8 gånger per dag, det var jättejobbigt. Sedan blev det en vana, att kroppen ville ha och talade om att nu var det dags att äta.

Cecilia: - Du åt 1-2 gånger per dag tidigare, vilka måltider var det?

Rosie: - En s k lunch på jobbet bestående av varma koppen och en macka.

Cecilia: - Frukost?

Rosie: - Nä, aldrig frukost.

Cecilia: - Varför åt Du aldrig frukost?

Rosie: - Jag kunde inte äta frukost.

Cecilia: - Eller tänkte Du att Du skulle börja en bra dag genom att låta bli att äta frukost?

Rosie: - Nä, så har jag aldrig tänkt. Jag har aldrig ätit frukost. Men jag äter frukost idag, det gör jag.

Cecilia: - Har Ditt ätbeteende förändrats?

Rosie: - Ja, jag äter saktare och jag blir mätt.

Cecilia: - Är det några livsmedel som Du säger "det får jag inte äta för det är för mycket kalorier i"?

Rosie: - Nä, det finns ingenting som är förbjudet.

Allting är tillåtet i rätt mängd. Man kan inte sluta och ta det goda bara för att man ändrar en viss livsstil, man måste unna sig saker ibland. Äter man regelbundet är man inte heller sugen på godis och chips.

Det är bättre att äta god mat, ville jag ha nånting extra då tog jag det som mellanmål.

Cecilia: - Kan Du beskriva sockersuget?

Rosie: - Det är som att var beroende av något, man måste bara ha det, jag kunde äta mat och sen åt jag godis eller snarare vräkte i mig godis direkt efter maten.

Cecilia: - Hur mycket godis åt Du?

Rosie: - Jag köpte ca ½ kilo lösgodis. Jag åt det efter middagen.

Cecilia: - Varje dag?

Rosie: - Det hade vi inte råd med. Jag åt även ostbågar och choklad. Jag åt litet mindre mat till middagen, då behövde jag inte skämmas. Det kändes inte så dåligt att äta godis efter maten. Jag tycker jag var smart.

Cecilia: - Hur lång tid tog det för Dig att bli av med sockersuget?

Rosie: - Ett par månader. Jag kände mig inte sugen på något sött efter maten längre. Och det var en underbar upplevelse. Är det sant att jag inte är sugen på godis? Det var ju något jag var sugen på hela tiden efter att jag hade ätit. Och jag skyllde på allting, bara för att jag skulle ha det där. Känslan att slippa sockersuget var enorm.

Cecilia: - Hur lång tid tog det för Dig innan Du förstod att Du kommer att bli normalviktig eller att Du kommer att gå ner så mycket att det är ett helt annat liv som Du har framför Dig?

Rosie: - Det var på våren när jag började gå ner ordentligt i vikt. Jag började träna för att kroppen



Rosie innan behandlingen

mådde litet bättre och då började det hända saker. Jag kunde t o m köpa nya kläder och då förstod jag.

Cecilia: - Kom träningen spontant eller sa någon till Dig att röra på Dig mer?

Rosie: - Jag har tränat hela mitt liv, men jag hade nu mindre ont i knäna.

Cecilia: - Hur mycket hade Du gått ner när Du började med träningen?

Rosie: - Det vet jag inte. Jag gick ner 18 kg under det år jag gick på Mandometerkliniken. Det var jättemycket och nu drog jag mindre klädstorlekar.

Cecilia: - Du har fortsatt att gå ner, idag ser Du helt normalviktig ut.

Rosie: - Nu har jag gjort en gastric by pass. För ett år sen. Jag vägde 142 kg när jag började på Mandoleankliniken och 124 kg när jag gjorde operationen.

Cecilia: - Det var ju nästan 25 kilo Du hade lyckats att gå ner på egen hand?

Rosie: - Nej, inte på egen hand. Med hjälp av Mandolean.

Cecilia: - Hur fungerade ätandet när Du var opererad?

Rosie: - Det var jobbigt med flytande, jag är ingen älskare av soppa. Soppa och ingenting annat i fyra veckor. Man fick äta väldigt lite och väldigt sakta. Det kunde jag redan, det var ju det jag lärt mig av Mandolean. Det var teskedsmängder det handlade om. Åt jag en halv tesked för mycket fick jag väldigt ont i magen. Efter sopporna kom fyra veckor med passerade puréer, det var gott. Fortfarande fick jag äta små portioner, men känslan av att stoppa mat i munnen var viktigt. Det var inte så stor omställning för mig att äta små portioner, eftersom jag hade tränat med Mandolean. Jag tror det var en stor fördel att tränas med Mandolean innan operation. Jag hade en ätstörning och det kan man inte ta bort själv utan det behöver man hjälp med. Om jag inte hade fått hjälp med ätstörningen och ändå gjort operationen, så är risken 110 % att ätstörningen hade fortsatt, att jag hade varit kvar i samma ätmönster. Jag vet att det finns folk som har gjort operationen och som inte fått hjälp med sina ätstörningar och som har gått upp i vikt igen. Så jag rekom-

menderar Mandolean, hjälp med ätstörningen och hjälp att lära sig äta innan operationen.

Cecilia: - Var det en förutsättning för att Du skulle få opereras, att Du hade gått ner i vikt?

Rosie: - Nej.

Cecilia: - Så operationen har gått ganska smärtfritt för Dig?

Rosie: - Jag har inte haft några problem alls efter operationen, jag hade väntat mig att jag skulle ha ont. Om jag inte hade fått Mandoleanträning, och jag hade haft fortsatt ätstörning och slängt i mig mat så skulle jag aldrig ha gjort en operation. Alla tjockisar vet vad man ska göra för att gå ner i vikt men man behöver hjälp. Vi är experter på vad man ska äta och inte äta och hur man ska äta. Det är svårt att bryta det sjuka mönstret, jag har ju varit överviktig ända sedan jag var liten, gick upp och ner i vikt, sedan var jag gravid och gick upp jättemycket och det har stannat kvar. Man behöver hjälp att lära sig äta. Att slänga i sig mat var det enda sättet jag kände till. Det är ju så jag har ätit dom sista 30 åren.

Cecilia: - Hetsåt Du?

Rosie: - Kastade i mig maten...

Cecilia: - Försökte du kräkas?

Rosie: - När jag var yngre för tio år sen gjorde jag det. Jag misstänker att jag hade bulimi när jag var yngre. Jag fick bräck på magmunnen och då var det inte kul att kräkas.

Cecilia: - Tror du att operationen i sig hade avhållit

Dig från att hetsäta?

Rosie: - I början kanske. Jag vet ju vad en halv tesked kunde ställa till med. Jag tror säkert jag hade hetsätit och upptäckt, åh vad ont i magen jag har, och kanske jag hade lugnat ner mig litet. Men jag hade fortsatt att hetsäta och töjt magen. Det är nog livsfarligt att göra det.

Cecilia: - Vad tycker Du om att de som har ätstörningar opereras?

Rosie: - Tyvärr är det bortkastade pengar för dom patienterna brukar få göra om operationen. Fetma räknas som en sjukdom och hjälp oss rätt från början.

Cecilia: - Hur har Din omgivning reagerat på Din viktnedgång?

Rosie: - När jag gick på Mandoleankliniken och gick ner mina kilo då såg folk det, allra mest kvinnor, och dom sa: oh, vad fin du har blivit! Efter operationen får jag ständigt kommentarer, men det har tagit ett tag innan jag själv har förstått att jag gått ner så mycket i vikt, ibland ser jag fortfarande stor ut när jag tittar mig i spegeln, men det börjar bli bättre.

Cecilia: - Vad säger Din familj och Din man?

Rosie: - Min man var emot operation, han trodde att jag skulle dö på operationsbordet eftersom jag var äldre och allt man hör och så, att många dör av den här operationen. Andra tyckte det var bara bra. Min mamma sa: - det är på tiden att du får hjälp!

Cecilia: - Får man information innan operation om hur många som dör?

Rosie: - Nej, men alla operationer kan sluta illa. I TVY-program från Amerika, sägs att 6 000 dör i operationen men det är också 350 miljoner människor. Jag vet inte hur många dödsfall som inträffat, men jag tror inte det är många.

Cecilia: - Finns det fetma i Din familj?

Rosie: - Mamma var benrangel tills hon skaffade barn. Alla mina syskon är överviktiga, ca 10 kg. Min man är överviktig. Han är jättetjock och väger 130 kg. Han står i kö till Mandolean. Efter mycket om och men så har jag fått honom att prata med en läkare, jag har sagt att dom kan hjälpa dig. Och han vet ju, han har ju sett hur jag har haft det. Han har sett mig gå ner i vikt. Det tog ett år innan jag fick honom att överhuvudtaget att ställa sig i kö till Mandolean. Jag sa: För det första så vet jag vad det handlar om, du har stöd hemma, skulle du börja på Mandoleankliniken så har du stöd där.

Cecilia: - Hade Du typ-2-diabetes när Du vägde 150 kg?

Rosie: - Nej.

Cecilia: - Hade Du några komplikationer?

Rosie: - Bara knän, leder och högt blodtryck.

Cecilia: - Tränade Du när du vägde som mest?

Rosie: - Jag cyklade varje dag ända till 1999, då jag cyklade omkull och skadade mitt högra knä. Sedan har den ena olyckan efter den andra kommit. Idag tränar jag bara en gång i veckan, försiktigt. När jag fick klartecken att börja träna efter operationen



så körde jag igång som jag gjorde innan operationen och tyckte att det här funkade jättebra, men efter ett tag så märkte jag att jag blev tröttare och tröttare. Min läkare tog blodprov, allting var okej, han sa du är fullt frisk. Som tur var så hade jag en kontroll på Mandoleankliniken. Nutritionisten, Mikael Björnström, förklarade för mig att jag åt för lite i förhållande till hur mycket jag tränade och därför var jag ständigt trött. Jag fick ett kalorianpassat mat-och träningsprogram. Energin kom tillbaka och tröttheten försvann.

Cecilia: - Anpassade sig huden efter den långsamma viktne­d­gången som skedde på Mandoleankliniken?

Rosie: - Nej, det tycker jag inte. När man blir äldre så är inte skinnet lika elastiskt som när man är yngre. Jag slapp häng i ansiktet men här hänger det, magen och insidan av låren.

Cecilia: - Ditt ansikte är jättefint.

Cecilia: - Har Ditt självförtroende förändrats?

Rosie: - Ja, det har blivit bättre. Ett tag var det jättejobbigt, alla tittar. Jag har haft panikångest. Den försvann under Mandoleanbehandlingen, men kom tillbaks en månad efter operation. Jag var tvungen att skaffa hjälp igen för det blev för mycket med att folk tittade. Mina naglar började växa, jag har aldrig haft långa naglar i hela mitt liv, dom är inte långa nu heller men för mig är de långa. Håret började växa, jag har fått en annan hårfärg i hårbotten. Det är bara positiva saker, jag ser inget negativt. Klädkontot har dock blivit mycket större.

Cecilia: - Det måste ju ha varit ett lyckligt ögonblick när Du första gången köpte nya kläder?

Rosie: - Jag var bjuden på bröllop i januari och jag ville ha något fint, kosta vad det kosta ville, jag hade råd och då gick jag ut och köpte mitt första klädesplagg, det kostade 400 kronor, jag gick till Lindex, jag svet­ta­des enormt, jag hade ju inte provat kläder i affärer på många, många år. Jag hittade en tunika som jag ville ha, provade – hur sitter den här på mig? Jag gick ut och frågade assistenten i kassan hur sitter den här på mig? Hon tittade... Det var en yngre tjej – den ser litet stor ut, du skall nog ta en storlek mindre. Jag tog en storlek mindre – hjälp, jag orkar inte längre, svetten bara rann om mig, jag ville bara ut därifrån. Jag provade jättesnabbt och tyckte att den satt bra och betalade. Jag kommer hem, sätter på mig

den i lugn och ro, den här sitter ju alldeles för trångt, hur kan det vara så skillnad på en storlek, från jättetort till tight. Då får jag gå till Lindex imorgon igen.

Jag gick dit och berättade att det var så stor skillnad bara på en storlek och hon sa – ta en annan av den storleken. Jag kommer ut och visar, säger jag. Ja, gör det säger assistenten. Det var samma tjej som dagen innan. Jag provade och gick ut – den där sitter perfekt, sa hon. Så det var mitt första klädesplagg.

Cecilia: - Hur kändes det?

Rosie: - Underbart. Sedan ringde jag till mina tjejkompisar och talade om att nu har jag varit ute och köpt kläder.

Cecilia: - Visste dom att Du inte hade köpt kläder på många år?

Rosie: - Ja, det är tjejer som jag har känt sedan jag var 17-18 år, dom har ju hängt med hela tiden. När jag bestämde mig för operation, då ringde jag till min bästa kompis och sa att hon fick följa med mig och handla kläder, fast jag vet inte vad jag tycker om, vad jag vill ha, allt sånt var ju nytt för mig. Men jag kom på att jag hade rätt så bra klädsmak ändå, jag behövde inte hjälp, det funkade bra. Att gå in i en affär och titta på kläder, det har jag börjat med nu. Det är läckert. Kan jag ha det här? Jo, det här kan jag ha. Det är så skithäftigt, det är ett nytt liv.

Cecilia: - Om Du inte hade gjort operationen, tror Du då att Du hade kunnat fortsätta att gå ner i vikt med hjälp av Mandolean?

Rosie: - Jo, det hade jag gjort men det hade ju tagit längre och längre tid. Första året gick jag ner från 142 till 124. I början går man ner mer och sen tar det ju längre och längre tid, precis som nu.

Cecilia: - Är Du rädd för att Du skall återfalla?

Rosie: - Nej. Jag går i uppföljningsprogrammet på Mandoleankliniken. Det är fem år. Det är en trygghet att ha Mandoleankliniken i ryggen, jag vet ju att jag kan ringa när som helst.

Cecilia: - Vad säger kirurgerna? Berättade Du att Du gått ner i vikt med hjälp av Mandolean?

Rosie: - Jo, men de sa inget, de var inte informerade om Mandolean. Operationen kändes som en löpande band-operation. Jag berättade för alla om Mandolean. En kirurg sa att jag måste gå ner ett visst antal kilo före operation och då sa jag att jag går på Mandolean så jag går ner mina kilo, det är bra, tyckte han. Och sen var det någon som sa när jag kom ner till operations-salen det är "hon som går på Mandolean". Jag hoppas att de såg det som en tillgång, för jag kunde ju äta och fick inga som helst komplikationer. Min ätstörning och hetsätningarna var borta. Jag fick genomgå titthålsoperation, andra får skäras upp.

Cecilia: - Hur ofta har Du gått på uppföljning?

Rosie: - En månad efter operation träffade jag en sköterska. Jag har träffat en dietist vid ett tillfälle och kirurgen träffar jag ett år efter operationen.

Cecilia: - Har Du någonsin hört att några medpatienter säger att det är jobbigt med ätandet efter

operationen, att man inte klarar det? Förändrar operationen ätbeteendet?

Rosie: - En bekant som har gjort operationen visste inte hur hon skulle äta. Hon har haft det jobbigt och fått komplikationer.

Cecilia: - Har Din man funderat på operation?

Rosie: - Han vill ha någon som bara säger "varsågod och bli smal" och så är han smal dagen efter, precis som alla andra som är överviktiga.

Cecilia: - Den största förändringen när Du fick Mandoleanvar att Ditt ätbeteende förändrades?

Rosie: - Ja, det blev totalt kaos i mitt liv. När man äter ordentligt så blir man mycket piggare, man orkar på ett annat sätt fastän man inte hade gått ner så mycket.

Från att jag började på Mandolean till idag, så är jag en helt annan människa. Jag är ju fortfarande samma

Rosie, det är jag ju, men jag orkar mycket mer, jag är lika glad men jag har bättre självförtroende, jag ser världen annorlunda. Livet börjar efter 50 heter det. Det stämmer. Jag fyllde 50 år 2005 och då började jag på Mandoleankliniken. Hade jag aldrig börjat på Mandoleankliniken hade jag aldrig gjort en operation.

Cecilia: - Rekommenderar Du Mandolean för dom som är överviktiga?

Rosie: - Absolut, absolut.

Cecilia: - Hur kändes det, att vara på en klinik där också anorektiker behandlades?

Rosie: - Det reagerade jag inte på, men däremot reagerade jag på, hur skall detta gå med alla dessa småflickor,

men det var inga problem. En tjej, som är lika gammal som min son, vi började prata, vi bodde i Handen båda två, det visade sig att hon hade gått i skolan samtidigt som min son, hon visste vem min son var. Vi kom på att vi hade träffat varandra tidigare, när jag hade varit på skolan och ätit.

Cecilia: - Du ser inga problem med att man blandar anorektiker och överviktiga?

Rosie: - Inte för min del, men jag är ju jag.

Cecilia: - Ja, men vad tror Du att andra överviktiga tycker?

Rosie: - Det beror på hur dom är, är man som jag så är det inga problem, är man som min gubbe så kan det nog vara ett litet problem. I en anorektikers ögon så måste jag vara tio elefanter. I grund och botten är det ju en sjukdom, den ena ska upp i vikt, den andra ska ner i vikt, man kan mötas halvvägs, man kan stötta varandra på olika sätt. Att blanda unga och gamla tror jag är helt okej, man går på Mandoleankliniken för samma sak, för att få hjälp med sin ätstörning.

Cecilia: - Kan Du känna mättnad och hunger idag?

Rosie: - Ja, det är underbart, första gången man kände hunger, wow.

Cecilia: - När var det?

Rosie: - Det var någon gång under min period på Mandoleankliniken, jag önskar att jag hade skrivit upp, det var en sån känsla att känna – jag är hungrig – jag är mätt. Jag lärde mig på Mandoleankliniken vad mättnad är.

Cecilia: - Belöningen man känner när man går ner i vikt, hur känns det?

Rosie: - Jag har varit med om en stor grej i mitt liv, det är att föda mitt barn och det är samma känsla, man blir så otroligt lycklig, det går inte att beskriva i ord hur lycklig man är. Man tar hela världen i famn. Det var underbart.

Cecilia: - Tycker Du att samhället behandlar Dig annorlunda idag när Du är smal jämfört med när Du var tjock?

Rosie: - Nej. Eller så är det att jag inte har märkt det. Jag tog för mig förut också.

Cecilia: - Tycker Du att Du drog Dig undan och isolerade Dig när Du var överviktig?

Rosie: - Nej, men i och med att jag hade panikångest så undvek jag vissa situationer. Jag har gått ner i vikt så nu går det lättare. Jag tar inte upp ett helt säte längre, någon kan sitta bredvid mig och jag behöver inte trycka ihop mig längre. Det gjorde jag i början även fast jag hade blivit smalare, jag gjorde det av gammal vana, men det behöver jag inte längre.

Cecilia: - Äter Du allt idag?

Rosie: - Ja. Jag åt godis igår. Jag kan inte äta för fett, då reagerar magen. Jag har provat att äta tårta, det funkar inte, då börjar jag må illa. Men en potatisgratäng lagad på vanlig grädde kan jag äta, då får jag inte ont i magen.

Cecilia: - Men sockersuget är borta?

Rosie: - Nej, det kan jag faktiskt ha ibland. Äter jag för litet då kommer sockersuget. Då vet jag att jag ska

öka på maten.

Cecilia: - Vad är det Du tränar?

Rosie: - Idag så tränar jag styrketräning, muskler. Musklerna försvann när jag gjorde operationen.

Cecilia: - Tar Du promenader också?

Rosie: - Ja, litet grand, jag älskar inte att gå. Jag går på Haninge Friskcenter, jag träffar en sjukgymnast en gång i månaden.

Cecilia: - Det var en fantastisk berättelse. Är det något mer Du vill lägga till?

Rosie: - Jag vet inte, det är så mycket man vill säga och när man väl ska säga det så... jag säger bara så här, alla som får chansen att börja på Mandolean och göra den här operationen – gör det! Ni kommer inte att ångra er.

