

*"För att bibehålla sin vikt
om 10 år måste man få hjälp
att lära sig att äta"*



*Intervju med
Nanna Franzén, 36*



Nanna Franzén



Cecilia Bergh

Cecilia Bergh i intervju med Nanna, 36

Cecilia: - När började dina överviktsproblem?

Nanna: - Jag upplevde mig som väldigt överviktig i gymnasiet, jag tror inte det var så farligt, jag har inte riktigt koll på det. Jag vägde runt 80 kg och jag är 171 cm lång.

Cecilia: - Fick du kommentarer, blev du retad i skolan?

Nanna: - Ja, jag upplevde det så, jag var väldigt medveten om min vikt och hur jag såg ut.

Cecilia: - Hur var det med killar?

Nanna: - Jag har inte haft många killar, jag träffade min man -95 och hade inte haft många killar innan dess. Jag trodde inte att jag kunde få killar, jag tror inte att det hade med utseendet att göra utan självförtroendet framförallt.

Cecilia: - Är dina föräldrar och syskon överviktiga?

Nanna: - Vi tycker om mat i vår familj och vi har lätt att lägga på oss. Vi är överviktiga mer eller mindre, allihop, jag har två syskon.

Cecilia: - Fortsatte du att öka i vikt efter gymnasiet?

Nanna: - Under gymnasiet gick jag ner 25 kilo med Viktväktarna, men gick upp dem igen lika snabbt.

Cecilia: - Hur lång tid tog det att gå ner 25 kilo?

Nanna: - Det gick fort, det gick på några månader, men det gick snabbt att gå upp igen.

Cecilia: - Vad är skälet till att man går upp i vikt efter att man har varit med i Viktväktarna och tappat 25 kilo?

Nanna: - Därför man inte har lärt sig några nya vanor, man orkar inte hålla dieten längre. Man går tillbaka till sina gamla vanor och då går man upp ännu mer i vikt.

Cecilia: - Vad är det för diet som man måste hålla?

Nanna: - Man äter lättprodukter, inga feta såser, tråkig och torr mat.

Cecilia: - Och det står man ut med en viss tid men man klarar inte av att alltid leva på den typen av mat?

Nanna: - Nej, man ledsnar på krossade tomater efter ett tag (skratt).

Cecilia: - Var det vanligt på Viktväktarna att de som gick där återföll eller gick upp i vikt efter att de hade gått ned?

Nanna: - Nästan alla som går på Viktväktarna går upp i vikt. Det är väl det de lever på att folk inte klarar av att hålla vikten. De kommer tillbaka när de har gått upp några kilo. Jag tror att det är deras affärsidé. Jag har själv gått flera omgångar på Viktväktarna.

Cecilia: - Har du provat andra metoder?

Nanna: - Jag har gått på soppdiet, som var effektivt när man väl följde dieten men sedan gick man upp.

Cecilia: - Ät du bara soppa?

Nanna: - Man lever på pulversoppor, fyra till fem gånger om dagen och inget mer, det var jätteeffektivt under de veckorna man stod ut. Men sedan går man upp.

Cecilia: - Fick du inte äta något annat än soppa?

Nanna: - Nej, då åt jag bara soppa under två veckor.

Cecilia: - Även till frukost?

Nanna: - Ja.

Cecilia: - Mmm

Nanna: - Jag har försökt att banta på egen hand, men det har varit svårt.

Cecilia: - Har du fått mediciner?

Nanna: - Nej

Cecilia: - Vad vägde du i 25-30 års åldern?

Nanna: - I 30-års åldern innan jag fick min dotter, då vägde jag 95 kilo. Jag gick upp under och efter graviditeten.

Cecilia: - Vad heter din dotter?

Nanna: - Hon heter Ellen och hon är fyra år.

Cecilia: - Å vad fint!

Cecilia: - Är hon normalviktig?

Nanna: - Ja.

Cecilia: - När opereras du?

Nanna: - Jag skulle precis fylla 36 år.

Cecilia: - Vad vägde du innan operation?

Nanna: - 122 kilo.

Cecilia: - Vad är det som får dig att söka upp en kirurg och diskutera operation?

Nanna: - Jag kände att jag inte kunde komma längre på egen hand. Att det inte gick mer, jag behövde någonting mer, jag har kämpat i så många år och har lärt mig väldigt mycket under åren.

Cecilia: - Vad har ditt problem varit genom åren?

Nanna: - I grund och botten är det att vi tycker väldigt mycket om mat i vår familj, att vi äter väldigt fort och

att vi tycker väldigt mycket om mat i vår familj, att vi äter väldigt fort och att vi småäter mellan måltiderna.

Cecilia: - Hur fort äter ni i din familj?

Nanna: - Innan jag började på Mandoleankliniken så åt jag middag på 5 minuter.

Cecilia: - Hur mycket mat kunde det röra sig om?

Nanna: - Mat för en vuxen karl, det var mycket mat. Mer än 500 gram. Kanske 600 gram.

Cecilia: - Blev du mätt?

Nanna: - Ibland, men oftast åt man så man blev proppmätt, man åt för att det var så gott, man kunde inte sluta. Man ville bara ha mer.

Nanna: - Efter någon timme kunde man nog börja gå och titta i kylskåpen och smaska, frukt och kakor och det som fanns, rester.

Cecilia: - Om du åt middag vid 18.00-tiden, hur länge under kvällen höll du på att äta från kylskåpet?

Nanna: - Jag går och lägger mig vid 23.00-tiden en vanlig vardagskväll så jag kunde äta fram tills jag gick och la mig. Jag har aldrig ätit på nätterna.

Cecilia: - Var du hungrig efter middagen?

Nanna: - Det var ett sug som jag försökte stilla, jag var inte hungrig. Man vill ha mer, det är smaken som jag var ute efter. Man kan inte distrahera den tanken. Jag har alltid varit svag för bullar och kakor och men det har lika ofta kunnat vara rester, vad som finns tillgängligt.

Cecilia: - Har du känt dig generad när du har gått i kylskåpet?

Nanna: - Man blir duktigt på att smyga så att ingen



Nanna innan behandlingen

märker någonting eller göra det i förbifarten så att det verkar naturligt.

Cecilia: - Var det någon mer i din familj som hade samma beteende?

Nanna: - Jag vet inte om de haft det i samma utsträckning som jag, men visst har de gått och småplockat i kylskåpet.

Cecilia: - Och när du har småplockat, har du då känt tillfredsställelse eller har du fått samvetsqual eller har du tyckt att det var onödigt eller har du tyckt

att det var onödigt eller har du tyckt att det spelar ingen roll?

Nanna: - När man äter då är man nöjd. När man går och lägger sig då är man missnöjd, man känner att man inte har klarat det man förutsatte sig på morgonen. Man vaknade ju alltid med föresatsen att idag skall jag vara duktig. Sedan gymnasiet, har det varit min första tanke när jag vaknat på morgonen att idag skall jag klara maten, inte varje dag men ofta har det varit det.

Cecilia: - Så du har tänkt en hel del på mat och vikt och varför du inte klarar maten.

Nanna: - Jaa, suck! Det har tagit flera timmar och dagen.

Cecilia: - Hur skulle du beskriva ditt ätbeteende?

Nanna: - Jag har ätit all typ av mat, stora tuggor, mycket och fort. Man har fått i sig väldigt mycket mat på kort tid.

Cecilia: - Brukar du svälja maten och tugga en gång till?

Nanna: - Ja, idissling brukar jag kalla det för. Man kräks upp det igen och så tuggar man en gång till.

Cecilia: - Men är inte det äckligt?

Nanna: - Åh, inte om man gör det precis efter att man har ätit, för då är ju smaken kvar.

Cecilia: - Hur ofta idisslade du?

Nanna: - Efter middagen och direkt efter att man överhuvudtaget har ätit, så gör man det.

Cecilia: - Hur kom du på att man kunde idissla?

Nanna: - När man ätit så mycket att det är fullt, då är det väldigt lätt att det kom upp.

Cecilia: - Så det var aldrig i början av en måltid?

Nanna: - Nej, det var i slutet av måltiden.

Cecilia: - Kunde det hända att du tuggade mer än en gång till, kunde det vara två-tre gånger du fick upp maten?

Nanna: - Javisst. Det smakade som maten. Om man väntar för länge så blir det äckligt men om man gjorde det precis efter maten, innan det har hunnit smältas i magen så var det ok.

Cecilia: - Tränade du upp den här idisslandemekanismen?

Nanna: - Den funkade från början, det har aldrig varit något problem (skratt). Det är inte någon stor ansträngning, det är inte så att jag behöver gå på toa eller trycka på magen.

Cecilia: - Har du någonsin gått och letat efter mat i papperskorgar?

Nanna: - Nej, det har jag inte gjort.

Cecilia: - När du gått och handlat mat, har du då börjat äta i affären ur paket som du lagt i korgen?

Nanna: - Nej, det har jag inte gjort.

Cecilia: - Har du fått ont i magen efter måltiderna när du har ätit?

Nanna: - Åh, nej.

Cecilia: - Har du hetsätit?

Nanna: - Det har jag gjort innan jag började på Mandoleankliniken.

Cecilia: - Kräktes du?

Nanna: - Jag kräktes. Jag insåg att det inte var normalt.

Cecilia: - Finns det någon mat som är förbjuden för dig.

Nanna: - Pizza.

Cecilia: - Innan du bypassopererades gick du på Mandoleankliniken för att lära dig att äta och upphöra med hetsätande och idisslande, hur har det gått?

Nanna: - Jag lärde mig att äta vid regelbundna tider, det är inbankat i ryggmärgen, regelbundna tider varje dag, frukost, lunch, middag, mellanmål.

Hetsätningarna och kräkningarna är helt borta och även idisslandet. Det var borta efter två-tre månaders träning på Mandoleankliniken. Jag kämpar fortfarande med småätande mellan måltiderna och att jag äter för fort.

Cecilia: - Hur fort äter du nu, efter operation?

Nanna: - Jag äter en lunch eller middag på 10 minuter. Jag försöker tänka att det skall ta 12-15 minuter. Det är det jag har lärt mig på Mandoleankliniken.

Cecilia: - Och hur ofta lyckas du med det?

Nanna: - Hälften av gångerna.

Cecilia: - Blev det en chock för dig, hur lite du kunde äta



*Nanna med
sin dotter
innan
behandlingen*

efter operation, eller var du förberedd på det?

Nanna: - Man var väldigt dåligt förberedd. Några timmar med en dietist och med läkarna och sedan var det inte mer. Det kom som en chock för mig, man insåg att det är lika mycket jobb efteråt som det var innan operation. Man trodde på något vis att det skulle gå av sig självt, av bara farten. Men de här problemen med godissug och suget att småäta försvinner ju inte tack vare operationen.

Om jag inte hade gått på Mandoleankliniken, skulle jag lätt kunna äta så att jag gick upp 10 kg. Äta hela tiden, jag kan äta det mesta om jag inte äter för mycket åt gången. Genom att äta onyttig mat och äta konstant, så skulle jag lätt kunna gå upp 10 kg. Det är inget jag tänker prova.

Hade jag inte lärt mig att äta regelbundet och fortsatt få gå här och träna så hade det varit jättejobbigt att få ett bra ätbeteende. Jag skulle ha gått upp i vikt trots operationen. Jag jobbar med att äta långsamt, med att inte småäta mellan måltiderna, med att äta på mina tider och att motionera.

Cecilia: - Vad är det som sker efter operationen, hur följs man upp?

Nanna: - Direkt operationen träffar man, vid ett par tillfällen, en uppföljningssköterska, man får berätta om sina problem. Efter ett halvår träffar man en dietist och efter ett år får man träffa doktorn för uppföljning.

Det är allt, jag vet inte hur folk gör som inte får hjälp med ätbeteendet, hur dom lyckas?

Cecilia: - Träffar man inga andra patienter som har gått igenom operation?

Nanna: - Det får man i sådana fall ordna själv. Det finns en vikt-op sida, jag har inte själv varit inne på den sidan.

Det blir lite hysteriskt. Det är så fokuserat kring maten, vilken mat man skall äta.

Cecilia: - Får man information om hur man skall träna sitt ätbeteende och hur fort man skall äta?

Nanna: - Nej, de säger att man skall äta 2 dl på 20 minuter punkt och slut.

Cecilia: - Hur länge skall man göra det?

Nanna: - De säger att man skall trappa upp det så jag tror att man så småningom ska klara av att äta 3 dl. Jag äter 200 gram nu ungefär, och det skall ta 20 minuter.

Jag klarar inte av att äta på 20 minuter, utan 10 minuter. Jag tror inte att det är många av dem som opererats om äter på 20 minuter.

Cecilia: - Vad händer om man inte klarar av att äta 2 dl på 20 minuter, vad är det för symptom man får?

Nanna: - Man äter för fort och man blir trött, man sitter och gäspar. Man blir mätt, dåsig och vissa blir illamående. Jag har haft turen att inte få så stora problem.

Jag sitter och gäspar och behöver gå och lägga mig någon enstaka gång.

Cecilia: - Men det är ju en ganska behaglig komplikation, att bli lite trött och dåsig?

Nanna: - Neej, det är ingen skön känsla, det är en illamående-känsla man vill bara att det skall gå över. Då vill man inte fortsätta att äta när man mår illa. Då är man mätt.

Cecilia: - Det är intressant, du säger att illamående och mättnad ligger väldigt nära varandra?

Nanna: - Ja.

Cecilia: - Är det så?

Nanna: - Det gäller ju att lära sig att sluta äta när man känner sig lagom mätt och inte får den där illamåendekänslan. Om jag äter 200 gram på 15 minuter så vet jag att det är ganska lagom. Det har jag lärt mig på Mandoleankliniken.

Cecilia: - Tycker du att du kan urskilja vad som är hunger och mättnad, lite hunger och mycket mättnad och lite mättnad och mycket hunger?

Nanna: - Nu kan jag det. Innan jag gick på Mandoleankliniken kunde jag det inte. Jag har ätit på Mandoleanapparaten.

Cecilia: - Känner du sug efter mat?

Nanna: - Idag kan jag känna när jag är sugen och när jag är hungrig. Jag blir hungrig efter två timmar. Kroppen känner att den får för lite mat, känslan att vara hungrig har jag inte upplevt förut, i och med att jag ätit så mycket mat, jag har aldrig tillåtit mig själv att vara hungrig.

Det är okej att vara hungrig, och bara för att man är hungrig behöver man inte äta med en gång. Det är också något som jag måste jobba med.

Det är jobbigt om man är hungrig och skall laga mat för hela familjen, då är det ju jättelätt att man smaskar i sig en massa mat och så orkar man inte med middagen sedan. Det förekommer. Jag har lärt mig att äta ett ordentligt mellanmål klockan 15.00 så att jag håller mig fram till middagen klockan 18.00.

Cecilia: - Hur många måltider äter du idag?

Nanna: - Frukost kl 08.00, mellanmål kl 10.00, lunch kl 12.00, mellanmål kl 15.00, middag kl 18.00, mellanmål kl 20.30.

Cecilia: - Känner du dig nöjd efter måltiderna?

Nanna: - Ja.

Cecilia: - Är det någonting som du inte kan äta?

Nanna: - Choklad.

Cecilia: - Vad händer då?

Nanna: - Jag blir illamående, det är för fett tror jag.

Nanna: - Och fruktyoghurt, konstigt nog. Då blir jag trött och gäspar, också om jag äter godis, jag kan äta 10 godis-bitar men jag kan inte äta 20.

Cecilia: - Hur är det med pommis frites och kött?

Nanna: - Kött måste jag lära mig att tugga ordentligt och bröd likaså, eftersom jag är van att ta stora tuggor, så måste man lära sig att tugga. En tugga måste vara som en tumnagel. Jag måste tugga tills det är vällingliknande konsistens. Det tar lång tid. Det är jag dålig på.

Cecilia: - Du sa tidigare att när du vaknade på morgonen så var det första du tänkte på att du skulle ha en bra dag och äta bra. Hur är det idag när du vaknar, vad tänker du då på det första du gör?

Nanna: - Ja inte är det mat, det är väl att få Ellen till dagis och vardagens bekymmer, som jag tänker på.

Cecilia: - Vad har förändrat ditt ätbeteende, är det Mandoleanträningen eller operationen eller är det båda?

Nanna: - Den här aha-känslan hur man skall äta, att inte lägga så mycket vikt vid maten och att inte äta lättprodukter, det fick jag på Mandoleankliniken.



Nanna
innan
behandlingen

Jag träffade en nutritionist, Mikael Björnstrand som lärde mig hur man äter. Jag insåg att alla dieter bara är skit och jag är jätteglad att jag lärde mig detta innan operation. Jag kan bara vara sur för att ingen lärde mig det redan på gymnasiet för då hade jag inte kommit dit där jag är idag.

Jag fick verktygen från Mandoleankliniken och jag fick det rätta tänket. Operationen var en hjälp att göra det här lilla sista, att få känna den här måttningen, men det är en liten del i det hela. Det är det här andra jobbet att ändra på vanorna som är det stora jobbet. Att lära sig att äta på regelbundna tider, att motionera, att inte vara så fixerad vid mat och vikt. Det är det stora jobbet som man måste göra innan operation. För att viktminskningen skall lyckas i längden. För att man skall kunna bibehålla sin vikt.

Jag vägde 122 kilo innan operationen i november 2008. Ett år senare väger jag 90.5 kilo. Det var en stor operation som tog flera timmar, jag låg på sjukhuset i tre dagar.

Cecilia: - Om du inte hade haft tillgång till Mandolean®, vad tror du din vikt hade varit idag?

Nanna: - Jag tror fortfarande att jag hade gått ned i vikt, jag vet inte om jag hade gått ner exakt så mycket som jag gjort idag men det är väl snarare framtiden, vad min vikt är om 10 år som jag tror skillnaden kommer att vara. Jag tror att jag kommer att hålla min vikt om 10 år, tack vare de vanor som Mandolean® har gett mig.

Hade jag inte gått på Mandoleankliniken så tror jag att jag hade börjat gå upp igen.

Cecilia: - Så du tror att på lång sikt så har den här förändringen av vanorna en enorm effekt?

Nanna: - Ja, absolut.

Cecilia: - Det är ju intressant.

Nanna: - Om man inte ändrar sina vanor så kommer man inte lyckas i längden. Göra en så stor operation och sedan, ja, kasta det i sjön egentligen. För efter några år så kommer man börja gå upp igen och få den här ångesten för att man går upp i vikt och få tillbaka beteendet att jag borde vara duktig, jag borde skärpa mig och då är man där igen.

Cecilia: - Så på kort sikt skulle operationen vara bra men på lång sikt så krävs det även någonting annat, nämligen en förändring av ätbeteendet och vanorna?

Nanna: - För att det skall lyckas i längden, är en kombination det bästa. För de som är riktigt stora, då är det bra med operation men man behöver ändra sina vanor och det måste man börja med redan innan man gör operationen.

Cecilia: - Har du haft några komplikationer av operationen?

Nanna: - Nej, bara väldigt lite dumping; man äter för mycket för fort och blir trött, illamående och måste gå och lägga sig. Jag har mått väldigt bra efter operation.

Cecilia: - Och det tillskriver du helt enkelt att du kände till hur man gör när man äter?

Nanna: - Ja, det tror jag.

Cecilia: - Känner du några som har gått igenom operation?

Nanna: - Ja.

Cecilia: - Hur har det gått med deras ätbeteende?

Nanna: - Det vet jag faktiskt inte.

Cecilia: - Går de ner fint i vikt?

Nanna: - Ja det har dom gjort. Det är känsligt att prata om ätbeteende, det gör man inte ens med sina vänner. Bara med familjen och när man här är på Mandoleankliniken. Man kan prata om att gå ner i vikt, det är folk väldigt intresserade av, att prata om olika metoder, jag blir jätte-trött på det numera. Men att prata om en själv och hur man äter och vad man väger, det är väldigt hysch-hysch, det får man inte göra.

Cecilia: - Vad skulle du vilja ge för rekommendationer för framtida överviktsbehandling. Hur skall den vara?

Nanna: - Jag tycker inte man skall hålla på med massa konstiga viktdieter, utan banka in regelbundna måltidsvanor och bestämda tider i ryggmärgen. Äta normal husmanskost och motionera. Man måste få stöd, för man klarar det inte om man har grava överviktsproblem. Man tror att man kan allting, det trodde jag innan jag började på Mandoleankliniken. Det finns inget dom kan lära mig som jag inte redan vet. Men det fanns det.

Nanna: - En överviktig person som motionerar regelbundet löper mindre risk för sjukdomar än vad en normalviktig som inte motionerar. Man är helfixerad vid mat när man går ner i vikt. Det inte är farligt att äta vanlig mat, man kan äta allt, bara man äter i lagom mängd, så finns det egentligen inget som är förbjudet.

Cecilia: - När du opererades eller skulle opereras sa du då att du också gick på Mandoleankliniken?

Nanna: - Ja, det gjorde jag.

Cecilia: - Frågade dom vad det var?

Nanna: - Nej, de sa inte så mycket.

Nanna: - Jag sa att jag att jag lärde mig äta, det tyckte dom var bra. Dom vill inte att man ska hetsäta. Det står till och med i ett papper att man inte får ha någon sådan sjukdom eller ätstörning.

Cecilia: - Får man inte opereras?

Nanna: - Nej. Fast jag tror inte patienterna berättar som det är. De vill så gärna göra operationen så jag tror att de utelämnar de värsta detaljerna.

Cecilia: - Frågade dom dig om du hade bulimi?

Nanna: - Jag kommer inte ihåg, jag sa att jag har gått Mandoleankliniken och att jag var frisk.

Cecilia: - Därför bör det vara en hel del hetsätare som opereras?

Nanna: - Ja, jag tror att jättemånga av dom som opereras har ätstörningar, jag tror att det är väldigt stor procent som har det, men inte säger som det är, för man vill så gärna ha den här operationen.

Cecilia: - Hur tror du det går för dom?

Nanna: - På lång sikt kommer det ju inte att gå om dom

inte får hjälp med sitt ätbeteende. När jag har pratat med folk som skall göra operationen, det enda de frågar är hur mycket du har gått ner i vikt? Jag försöker berätta hur viktigt det är att ha bra vanor innan, det lyssnar man inte på, man har skyggglappar, ja, ja det blir bättre efter operationen, då löser sig allting. Man tänker så, jag tänkte så själv. Man blir lite chockad efteråt, hur mycket jobb det är som kvarstår. Har man inte hjälp då så kan det bli en övermäktigt.

Det finns ju ett stopp, man kan inte äta stora mängder. Men man kan äta lite hela tiden. Och det är det man gör



Nanna
idag

istället, för kroppen säger till att du får för lite mat i dig. Kan man inte hantera de känslorna och säga åt sig själv att nu får du vänta 2 timmar så stoppar man ju i sig någonting. Ja, man äter hela tiden. Det skulle man kunna göra, äta lite hela tiden.

Cecilia: - Hur är det med suget idag som du berättade om tidigare?

Nanna: - Jag kan fortfarande bli sugen, visst är det så.

Cecilia: - Är det samma känsla eller är den förändrad?

Nanna: - Jag är väldigt medveten om att det är sug nu och att det inte är hunger, förut var det svårt att skilja på dem. Men jag har ju lärt mig skillnaden mellan hunger och sug. Ibland kan jag motstå, man lär sig, det pratar vi om när vi kommer hit, hur jag ska motstå.

Cecilia: - Har du någonsin ångrat att du opererat dig?

Nanna: - Nej.

Cecilia: - Har du någonsin tänkt att du borde ha gjort det mycket tidigare?

Nanna: - Nej, hade jag inte provat allt annat och känt att jag verkligen gjort vad jag har kunnat så hade jag haft svårt att motivera den här operationen. För det är en stor operation.

Om man kan lyckas att ändra sina vanor på annat sätt än att operera sig så skall man göra det. Även om det tar tid.

Cecilia: - Så du rekommenderar operation i andra hand?

Nanna: - Ja absolut. Man skall jobba med sina vanor, äta rätt, motionera mycket. Är det så att det verkligen inte går och man är väldigt överviktig då tycker jag operation är ett alternativ.

Cecilia: - Skall barn och ungdomar opereras?

Nanna: - Nä, det verkar ju helknasigt. Det behövs information och utbildning. Om jag hade fått lära mig tidigare att äta rätt och förändra vanorna så hade jag inte behövt opereras.

Cecilia: - Så om du hade träffat Mikael Björnstrand på Mandoleankliniken 10 år tidigare...

Nanna: - Ja.

Cecilia: - Vad har hänt med ditt självförtroende?

Nanna: - Det har ju blivit mycket bättre för att jag gått ner i vikt.

Nanna: - Efter ett tag vidgas den lilla magsäcken så att man kan äta mer och det tror jag kan bli stressande. Åh skall jag kunna äta så här mycket, skall inte min magsäck vara liten, skall inte jag bli mätt nu?

Cecilia: - Hur mycket mat kan man äta när man börjar vidga magsäcken?

Nanna: - 3 dl (300 gram) kan man äta och sex gånger om dagen.

Cecilia: - Utan att må illa?

Nanna: - Ja, det tror jag. Man kan få i sig mycket mat och när man upptäcker det kan man få panik. Man måste verkligen vara inställd på en livsstilsförändring som är för resten av livet och våga vara hungrig.

Cecilia: - Efter operation går de flesta ner väldigt fint i vikt ungefär 30% och sedan går de upp 10%, så den totala viktreduktionen kanske blir 15-20%. Men du säger att om man kan äta och har lärt sig nya vanor så kan man få mycket bättre långtidseffekter?

Nanna: Ja, det finns inga genvägar. Det är jag som skall fixa det här, det är ingen annan som skall fixa det åt mig.

Jag har lärt mig att tycka om att röra på mig.

Cecilia: - Hur mycket måste man gå ner i vikt för att spontanktiviteten ska komma tillbaka?

Nanna: - Det vet jag inte. Jag har haft lust att röra på mig även när jag var stor, men självförtroendet har satt hinder, man vågar inte gå på gym, man vågar inte gå ut i simhallen för man känner sig stor och tjock. Det första är att inse att folk tränar för sin egen skull, de tittar inte på hur andra ser ut. Jag började träna redan innan operationen: styrketräning, bodypump, jag klarade inte av konditionskrävande aktiviteter, det har jag börjat med nu - två gånger i veckan. När man motionerar regelbundet så känner man att man inte vill förstöra med mat. Jag tycker det är roligt att motionera och ha T-shirt. Jag har ett mål att jag skall springa Midnattsloppet nästa år. Jag och min man, vi skall springa.

Cecilia: - Tycker du att hela familjen har förändrat sina matvanor?

Nanna: - Min man och min dotter har inga ätproblem. Här hemma är det lättare att behålla de nya vanorna. Men när jag går hem till mina föräldrar och syskon som jag har ett jättestort behov av att träffa, där är det svårare att införliva de här nya vanorna. De gamla vanorna finns där och gör sig påmind, de sitter i väggarna.

Cecilia: - Märker du någon skillnad när du bjuder din ursprungsfamilj till ditt hem jämfört med när du går till din ursprungsfamilj.

Nanna: - Ja, det är skillnad. I mitt hem är det jag som

styr och sätter upp regler för vad som gäller. Men när jag går till min ursprungsfamilj poppar de gamla ätbeteendevanorna upp, jag måste vara tydlig och säga att det här klarar jag inte, men det är inte deras fel.

Cecilia: - Återfaller du när du kommer till din ursprungsfamilj eller klarar du att hålla det nya ätbeteendet?

Nanna: - Jag klarar mig för det mesta, jag återfaller lättare hos dom. Jag äter för fort, det är oftare som jag blir trött och sitter och gäspar och blir lite illamående när jag är hos dom.

Cecilia: - Är det någonting du vill lägga till?

Nanna: - Jag känner mig lyckligt lottad som fått gå på Mandoleankliniken.

Cecilia: - Hur länge räknar du med att du skall gå på Mandoleankliniken?

Nanna: - Nu börjar jag kunna hantera det själv.

Cecilia: - Då ska du börja i vårt uppföljningsprogram. Vi följer dig i fem år.

Nanna: - Det är ju jättebra. Jag känner mig redo.

