

Ät som vanligt och gå ner i vikt

Ät som vanligt - och gå ner i vikt.

Du behöver inte avstå dina grillade biffar, potatisgratängen eller glassen för att bli av med övervikten.

- Det är bara att äta som vanligt, men saktare, då blir man mätt tidigare. Det är en metod som håller hela livet, säger Cecilia Bergh, vd och doktor på Mandoleankliniken.

Det kanske låter omöjligt och konstigt, men är faktiskt helt självklart och mycket enkelt, förklarar Cecilia Bergh.

- Man ska äta som vanligt, både grillat och jordgubbar med glass och pizza, om man vill det, säger hon.

Mandoleanmetoden har utvecklats av Cecilia Bergh och professor Per Södersten på Karolinska institutet och finns nu på tre andra platser i världen.

Metoden innebär att överviktiga ska äta saktare och lära sig att känna mättnad.

- Då äter de också automatiskt mindre.

En normalviktig person äter ungefär 350 gram, en normalportion, på 12 till 15 minuter. En överviktig kan äta en dubbelt så stor portion, 600 gram, på bara sex minuter.

- Det innebär att de äter så fort att de inte hinner känna när de är mätta, säger Cecilia Bergh.

Kliniken har nyligen öppnats på Huddinge sjukhus, elva patienter är för tillfället inskrivna - ingen av dem upplever att de bantar, enligt Cecilia Bergh.

Hur, inte vad

Till skillnad från andra bantningsmetoder är det här inte en metod där patienterna behöver vara rädda för återfall.

- De äter ju som vanligt och behöver inte ta bort det de tycker är gott. Fokus ligger på hur man äter och inte på vad.

Behandlingen beräknas ta drygt ett år.

FAKTA

Mandoleanmetoden

Metoden bygger på ett tekniskt hjälpmedel som kallas Mandolean. Det är en sorts våg där tallriken ska stå. Under måltiden ber en dator, som är kopplad till vågen, att patienten ska uppskatta hur pass mätt han eller hon känner sig.

- På samma sätt som vi använder hjälpmedel som väckarklockor, mobiltelefoner och bilar i vardagen behöver vissa människor teknisk assistans för att äta normalt, förklarar Cecilia Bergh.

Så får du kilon att rasa

Fokusera inte på vad du äter utan hur. Ät långsamt och känn efter om och när du börjar bli mätt.

En normal måltid kan intas ganska snabbt från början men, bör enligt metoden, bli lugnare mot slutet.

Ät regelbundna måltider.

LÄS OCKSÅ

14 juli 2008

♦ **Jannice, 29: Jag har fått ett liv**

Av Jessica Josefsson

jessica.josefsson@expressen.se

URL till denna sida: <http://www.gt.se/halsa/viktomotion/1.1230796/at-som-vanligt-och-ga-ner-i-vikt>

Publicerat 14 juli 2008

Uppdaterad 14 juli 2008