

SÖNDAG HÄLSA



Pizza är inte världens nyttigaste mat. Men det är inte förbudet.
FOTO PONTUS LUNDAHL/SCANPIX



Hamburgare. Ät den långsamt, det är det viktigaste.
FOTO NINA VARUMU/SCANPIX



Sugen på en bulle? Ta en, och njut av den sakta.
FOTO FREDRIK SANDBERG/SCANPIX

NJUT – OCH GÅ NER I VIKT

■ **Jannice Andersson, 29 år, testade en ny teknik för att gå ner i vikt. Man skulle kunna kalla den njutmetoden.**

– **Jag äter allt – pizza, pasta, hamburgare – till och med godis och kaffebröd, berättar hon.**

Jannice Andersson har minskat nästan 50 kilo och gått från storlek 56 i kläder till 42–44 – utan någon större ansträngning!

– Jag har inte "bantat", utan bara njutit bort kilona. Jag har fortsatt att äta pizza, pasta, glass och godis, har inte uteslutit något ur min kost, bara förändrat min attityd till mat.

Nyckeln till en lyckad viktnedgång är att fortsätta att äta det man tycker om, enligt Jannice. Men det gäller att plocka fram sina känslor också, att äta med glädje och njutning.

– Tidigare gjorde jag tvärtom – jag åt för att dämpa mina känslor.

Jannice var en klassisk jojo-bantare och med åren blev viktpendlandet allt mer drastiskt.

– Jag kunde gå ner fem kilo på ett par veckor, sedan gick jag upp det dubbla på direkten. När jag passerade 100-kilosstrecket på vägen gav jag upp. Jag håller på att äta ihjäl mig, tänkte jag. Det gjorde mig livrädd. För att dämpa ångesten åt jag ännu mer!

Nytt ätsätt

Jannice vägde nära 126 kilo när hon kom till ätstörningskliniken Mandolean i Huddinge utanför Stockholm. Här fick hon lära sig att äta på ett nytt sätt som gjort att kilona rasat.

Steg nummer ett var att Jannice skulle lära sig känna.

– Jag hade glömt hur hunger och mättnad kändes, förklarar hon. Jag kunde äta en pizza, sedan en kebab och därefter en smörgås, eftersom kroppen inte signalerade att den fått nog.

Som hjälp för att få kontakt med känslorna skulle Jannice ha en dator intill sin tallrik på matbordet. På bildskärmen poppade frågor upp med jämna mellanrum under måltidens gång: "Hur hungrig är du nu?"

– Ingen aning! tänkte jag första gångerna när jag skulle svara datorn. Men efter någon månad upptäckte jag hur känslan förändrades under måltiden: "Nu är magen tom", tänkte jag när jag skulle börja äta. "Nu är ma-



Efter. Idag väger Jannice Andersson 79 kilo. En minskning med 46,7 kilo.
FOTO LENNART DANNSTEDT

gen halvfull och jag är inte längre så hungrig" efter halva måltiden. "Nu är magen full och jag är nöjd" när tallriken var tom.

Max en kvart

Ytterligare ett viktigt steg var att lära sig äta långsamt. En måltid ska vara 12–15 minuter. Då hinner mättnadskänslan komma och sätta stopp för överätande.

Vad Jannice äter spelar mindre roll, huvudsaken är att hon inte äter för mycket och snabbt. Självklart har hon styrt över till nyttig och lättare mat.

– Dessutom är jag noga med att äta regelbundet: frukost, lunch, middag och två eller tre mellanmål. Det gör att jag sällan får toksug efter godis och kakor under dagen. Och skulle jag någon gång längta efter glass eller en bulle så unnar jag mig det. ■

Eva Boholm
Måbra/TT Spektra



Före. Jannice Andersson vägde nära 126 kilo när hon bestämde sig för att på allvar ta tag i sitt viktproblem.
FOTO PRIVAT

"Det handlar inte om vad man äter – utan om hur man äter"

– Det är helt okej med pizza, hamburgare och gräddsåser – även för den som vill gå ner i vikt. Det handlar inte om vad du äter utan om hur du äter.

Det säger professor Per Södersten vid Karolinska institutet i Huddinge. Han och forskaren Cecilia Bergh har utvecklat succémetoden Mandolean som nu börjat användas runtom i världen. Metoden hjälper överviktiga att gå ner i vikt på ett nytt sätt som inte handlar om "bantning":

– Man behöver inte avstå från något som



Per Södersten

man tycker är gott, bara lära sig att känna efter mer och äta långsammare.

Man använder en dator som ställer frågor om hur det känns när man äter, samtidigt som man får besked om hur pass mätt man bör känna sig vid vissa tidpunkter under måltidens gång.

– Efter ett tag "omprogrammeras" hjärnan så att mättnadskänslan börjar följa datorns instruktioner.

Det är också viktigt att äta långsamt, så att man hinner uppfatta mättnadssignalerna.

Studier visar att många överviktiga slänger i sig maten på väldigt kort tid, ibland på bara 4–5 minuter. De kan komma upp i ett matintag på närmare 600 gram – en normal måltid för en vanlig svensk kvinna brukar väga runt 300 gram.

Nyckeln till en lyckad viktnedgång är hur enkel som helst, enligt Per Södersten: Äte rätt mängd mat på rätt antal minuter. ■

Eva Boholm
Måbra/TT Spektra