

SVÆR OVERVÆGT



Psyken har også betydning for overvægt

→ SIDE 4

Patientforening: Alle har krav på god behandling

→ SIDE 7

Ny behandling af svær overvægt virker lovende

→ SIDE 9

Fra skyld og skam til selvaccept

→ SIDE 12

Svær overvægt

August 2021

Udgiver

Svær overvægt udgives af
Netdoktor Media

Redaktion

Rikke Esbjerg (ansv.)
Christine Foss, redaktør
Per Olkjær Nielsen

Layout

Stine Trampe Broch

Forside

Foto: istockfoto.com

Annoncesalg

Tina Ipsen
Morten Lindvang

Redaktionen kan
kontaktes på
redaktionen@netdoktor.dk
Netdoktor Media
Møntergade 19
1140 København K

3 Leder

Der er mange grunde til svær overvægt. Både psyken, gener og forholdet til mad spiller en rolle, og det er utrolig svært at ændre livsstil og opnå et varigt vægttab. Ofte kræver det en kombination af livsstilsændring, medicin og operation.

4 Psyken har også betydning for overvægt

Dårlige tankemønstre kan gøre, at man bruger mad som trøst eller belønning, og det kan føre til svær overvægt. Psykolog Inge Vinding fortæller om de psykiske årsager til svær overvægt.

5 Kroppen kan være programmeret til at holde på vægten

Hvorfor er nogle mennesker slanke, mens andre kæmper med vægten? Ifølge overlæge Sten Madsbad er der flere gener, som gør, at man bliver overvægtig og har svært ved at tabe sig igen.

7 Alle har krav på god behandling

Et vægttab er mere komplekst end "kalorier ind, kalorier forbrændt". Desværre oplever mange at blive sendt hjem fra lægen med beskeden om at spise mindre og motionere mere på trods af, at de har prøvet den model flere gange uden held. Det skal der gøres noget ved, mener formanden for Adipositasforeningen.

9 Ny behandling af svær overvægt virker lovende

Vægttabsmedicin giver et vægttab på maksimalt 5-6 kilo, og kirurgi giver et stort vægttab, men kan medføre bivirkninger og komplikationer. Overlæge og professor Sten Madsbad ser frem til godkendelsen af et nyt lægemiddel, som giver op til 15-17 kilo vægttab.

11 Det handler om at få et naturligt forhold til mad

For at lave varige livsstilsændringer skal der ryddes op i de vaner og tankemønstre, som giver et anspændt forhold til mad, mener psykolog Inge Vinding. Det handler om at få et sundt forhold til mad, hvor man spiser, når man er sulten og stopper, når man er mæt.

12 Fra skyld og skam til selvaccept

Mød Tina, for hvem mad blev en trøst i en stresset hverdag, hvor hun havde travlt med at få alt til at spille. I dag har hun accepteret vægten og har det meget bedre med sin krop og kan igen nyde mad.

Nej, man kan ikke bare tage sig sammen

17 procent af den danske voksne befolkning er overvægtige med BMI over 30. Det svarer til 800.000 mennesker. Det er et alvorligt problem både for samfundet og for den enkelte. Desværre bliver problematikken i det daglige ofte reduceret til, at folk selv er skyld i deres overvægt, at de bare skal tage sig sammen, spise mindre og røre sig mere. Denne holdning, som kun delvis kan tillægges uvidenhed, er desværre også udbredt hos sundhedspersonale. Og resultatet er, at de overvægtige - oven i alt det andet de slås med - bliver stigmatiseret og udråbt som dovne og ligeglade.

Faktum er, at der er mange grunde til svær overvægt, hvilket vi belyser i dette magasin. Noget af det sværeste for os mennesker er at ændre vaner, tankemønstre og en uhensigtsmæssig livsstil, og for mange med svær overvægt er det netop her, at årsagen til de mange ekstra kilo ligger.

For at blive klogere på de psykiske årsager til svær overvægt har vi talt med psykolog og diætist Inge Vinding, og her står det klart, at man er nødt til at kende de bagvedliggende årsager, hvis man skal ændre sit forhold til mad.

Dertil kommer, at det for nogle mennesker er nemt at holde en sund vægt, mens det for andre er rigtig svært at tabe sig og holde et vægttab. Ifølge overlæge Sten Madsbad har vores gener stor betydning for, hvor mange kilo vi bærer rundt på, og hvorfor nogle kroppe holder på de ekstra kilo ved at sætte stofskiftet ned og skrue op for appetitten. En omlægning af den usunde livsstil er altid nødvendig, og selv om det lykkes "at tage sig sammen", vil det for mange med svær overvægt stadig være nødvendigt med supplerende medicin eller operation. Inden for den medicinske behandling er der et nyt lægemiddel på vej, som oprindeligt er udviklet til diabetes, men som i forsøg har vist sig at være betydeligt mere effektiv til behandling af svær overvægt, end de eksisterende lægemidler. Medicinen bliver formentlig godkendt i Danmark i starten af 2022, og det må siges at være gode nyheder.

Vi håber, at dette magasin om svær overvægt kan give dig noget viden, du kan bruge, hvad enten du selv er svær overvægtig eller er pårørende.

God læselyst.

Rikke Esbjerg,

Læge og chefredaktør



Psyken har også betydning for overvægt

Af Christines Foss, redaktør, Netdoktor.dk
Foto: iStockphoto.com

Vaner og tankemønstre kan have meget stor magt, når det kommer til vores forhold til mad. Trøstespisning, spisning når vi er stressede eller decideret tvangsoverspisning kan gøre, at man bliver svært overvægtig.

Psykolog og diætist Inge Vinding arbejder med de psykiske årsager til overvægt. Ifølge hende er det enormt vigtigt at kende den bagvedliggende årsag, hvis man skal ændre sit forhold til mad.

– Handler det her “kun” om vaner, traditioner og hygge med mad, eller er der trøstespisning indover? Har personen en masse regler og forbudte fødevarer, eller er vi helt ovre i en decideret spiseforstyrrelse som tvangsoverspisning (Binge Eating Disorder)?

Tvangsoverspisning – Binge Eating Disorder (BED)

BED er en spiseforstyrrelse med episoder med tvangsoverspisning, hvor man på kort tid indtager store mængder mad, og samtidig har følelsen af at miste selvkontrollen.

*Kilde: Landsforeningen
Mod Spiseforstyrrelser*

Mange tyr til mad, når de i virkeligheden er trætte

For mange er stress og travlhed en væsentlig faktor, oplever Inge Vinding. Det kan betyde, at de tyr til mad.

– Når jeg spørger: “Hvad sker der så, når du er presset?”, så svarer de: “Jeg bliver træt. Og når jeg er træt, så mangler jeg energi”. Så sætter de lighedstegn til en chokoladebar. Men det var mental energi, de manglede. De manglede ikke kalorier i fysisk forstand. Egentlig havde de brug for at tage sig en slapper.

“Så kan det også være ligemeget alligevel”

En anden ting, hun ofte ser, er, at hvis man først har lavet en fejl, for eksempel er kommet til at købe chokolade eller tage hul på chipsposen, så opgiver mange i situationen.

– “Så kan det være ligemeget. Nu kan jeg ligeså godt fortsætte”, siger de. Så spørger jeg ”Ville du tænke det samme, hvis du var kommet til at bakke ind i en lygtepæl på Nettos parkeringsplads og havde lavet en bule? Ville du så tænke “Jeg tror lige, jeg laver fem mere?” Det griner vi lidt af sammen, og vi bruger det faktisk som en påmindelse senere, når vi arbejder med vaneændringer.

Mange overvægtige er nok blevet mødt med fordommen om, at de er dovne

Lavt selvværd kan give overarbejde

Inge Vinding møder i sin praksis jævnligt personer, som har lavt selvværd - ikke på grund af overvægten, men måske grundlæggende et lavt selvværd. Det gør, at de har sværere ved at sige nej, og at de føler, at de skal præstere. De skal altid hjælpe andre og gøre en hel masse for at føle sig fortjent til, at andre kan lide dem. Så de sætter faktisk sig selv på overarbejde, siger hun.

Nej, overvægtige er ikke dovne

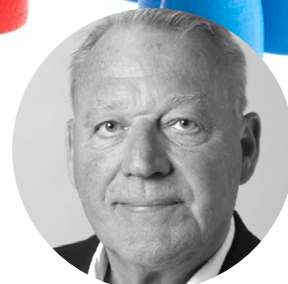
Mange overvægtige er nok blevet mødt med fordommen om, at de er dovne. Den fordom vil Inge Vinding gerne skyde ned og peger tilbage på de mange forskellige årsager, der kan være til, at man bliver svært overvægtig. Med hensyn til motion spørger hun:

– Tager man på, fordi man bevæger sig mindre? Ikke nødvendigvis, men man kommer ofte til at bevæge sig mindre, når man tager på. Det er også tungt. Hvis vi andre skulle bære 40 kilo ekstra, så ville vi da også overveje en ekstra gang, om vi ville ud at gå en tur.



*Inge Vinding,
psykolog og diætist*

Overlæge: Kroppen kan være programmeret til at holde på vægten



Sten Madsbad, Professor og overlæge, Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital

Af Christines Foss, redaktør, Netdoktor.dk
Foto: iStockphoto.com

Vores gener har en stor betydning for, hvor mange kilo vi bærer rundt på. Det gælder især, når vi forsøger at tabe os. Nogle kroppe holder simpelthen bedre på de ekstra kilo ved at sætte stofskiftet ned og skrue op for appetitten. Det fortæller professor Sten Madsbad, overlæge på Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital.

Hvorfor er nogle mennesker slanke, mens andre slås med vægten, og det synes umuligt for dem at smide kiloene og holde dem af?

Det har forskere forsøgt at finde svar på ved at undersøge blandt andet vores gener. Til spørgsmålet om hvorvidt der findes et decideret fedme-gen, svarer professor Sten Madsbad, overlæge på Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital:

- Hvis vi snakker ét gen, én sygdom, så er der kun nogle meget få, som har en genetisk defekt, således at de bliver overvægtige. Men hvis vi ser på fedme generelt, så er det flere gener, der gør, at man bliver overvægtig og har svært ved at tabe sig igen.

Kroppen skruer ned for stofskiftet og op for appetitten

Forskere har fundet frem til, at nogle menneskers gener gør, at de holder bedre på kiloene end andre. Det sker både ved, at kroppen skruer ned for stofskiftet, så man forbrænder mindre, og ved at skrue op for appetitten, forklarer Sten Madsbad.

Kroppen fornemmer, at nu har man tabt i vægt, og det vil den ikke

- Hvis man taber 10 procent af sin kropsvægt, så skal man spise 10 procent mindre for at holde den nye vægt. Men hos nogle sker der også en anden ting: Kroppen fornemmer, at nu har man tabt i vægt, og det vil den ikke. Det betyder, at den ned-sætter stofskiftet med yderligere 10-15 procent, så man faktisk skal spise endnu mindre. Samtidig bliver der frisat færre af appetitregulerende hormoner, når vi spiser, der fortæller, at vi er mætte. Derfor skal man spise mere for at føle sig mæt. Det er forklaringen på, at nogle tager på igen efter et vægttab.

...det er et levn fra dengang for tusinder af år siden, hvor der var knapt med mad

Sten Madsbad forklarer, at denne mekanisme i meget høj grad er genetisk bestemt. Forskere har den hypotese, at det er et levn fra dengang for tusinder af år siden, hvor der var knapt med mad. Dem der havde disse gener, klarede det ret godt, fordi de satte stofskiftet ned, for eksempel om vinteren. Men i dag, hvor vi har nem adgang til mad, er det ikke længere en fordel, forklarer han.



SVÆR OVERVÆGT?

LÆR MERE OM DE MANGE ASPEKTER:

Myter

Behandlingsmuligheder

Gode råd

Livet med svær overvægt

Videnskab

Årsager til svær overvægt

BESØG

blivklogerepåovervægt.com



Patientforening: Alle har krav på god behandling

Overvægt kan have mange årsager, og derfor skal behandlingen tilpasses den enkelte. Det kræver specialviden, og derfor ønsker Adipositasforeningen offentlige behandlingscentre, der kan løfte opgaven.

Af Christines Foss, redaktør, *Netdoktor.dk*.
Foto: iStockphoto.com



Per Nielsen, Formand for
Adipositasforeningen
Foto: Liselotte Plenov

Et vægttab er mere komplekst end “kalorier ind, kalorier forbrændt”, for der kan være mange forskellige årsager til svær overvægt. Derfor er behandlingen ikke “one size fits all”, forklarer formanden for Adipositasforeningen, Per Nielsen.

- Er der for eksempel en uopdaget spiseforstyrrelse? Så skal der kobles noget psykologhjælp på. Hvis der ikke er det, hvad kan vi så gøre? Er det så noget traditionel livsstilsintervention med kost og motion, vi skal tilbyde? Eller skal vi gå den medicinske vej? Der er også kirurgi, men det

er ikke sikkert, at personen er interesseret i at få foretaget et indgreb. Hvad har vi så ellers i værktøjskassen?

Vil have flere gode historier

Sidder man som praktiserende læge og er i tvivl om, hvordan man bedst hjælper sin patient, så skal der være et sted at søge ekspertise, mener Per Nielsen.

... derfor er behandlingen ikke ”one size fits all”

Han har hørt mange historier om folk, som oplever at blive sendt hjem fra lægen med beskeden om at spise mindre og motionere mere på trods af, at de har prøvet den model flere gange uden held. Det kan gøre, at man som patient ikke føler sig hørt og derfor ikke kommer igen. Han håber på flere af de gode historier, som han heldigvis også hører om, hvor lægen indgår i en dialog med patienten og udarbejder en behandlingsplan.

Overvægt i tal

51 procent af den voksne befolkning i Danmark er overvægtige. Af dem er 34 procent moderat overvægtige, dvs. BMI mellem 25 og 30. 17 procent er svært overvægtige med BMI over 30. Det svarer til 800.000 mennesker.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Derfor glæder han sig over, at der for et par år siden blev oprettet Nationalt Center for Overvægt i Århus, et såkaldt videnscenter, som blandt andet skal forske i overvægt og dele viden med sundhedsvæsenet.

Der skal være et tilbud

Det er vigtigt at kunne få hjælp, hvis man lever med svær overvægt og føler sig hæmmet af vægten, understreger Per Nielsen. For at sikre dette ønsker foreningen, at der bliver oprettet offentlige behandlingscentre.

- Da foreningen blev dannet, var de meget opmærksomme på, at der skulle være offentlige behandlingstilbud. Det er i dag stadig en af vores klare målsætninger. Det er en ret dyr post, og jeg ved godt, at politikerne ryster i bukserne, når vi begynder at tale om det. Men det er ikke alle, der lever med svær overvægt, der skal behandles. Overhovedet ikke. Men for personer, der er hæmmet af deres vægt, skal der være et tilbud. Og det kommer der også, fortæller Per Nielsen.

Det er små skridt, men det går den rigtige vej

Ifølge ham er oprettelsen af Nationalt Center for Overvægt første skridt i retningen af at få etableret behandlingscentre, hvor personer med svær overvægt, der ønsker et vægttab, kan få individuelt tilpasset behandling.

Adipositas-foreningen – Landsforeningen for overvægtige

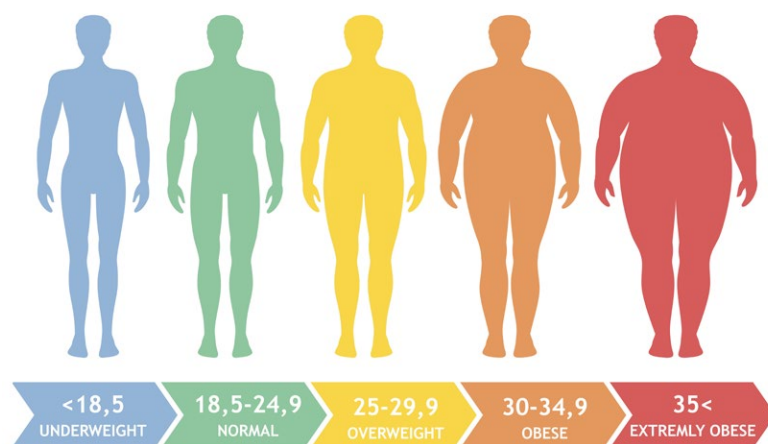
Adipositasforeningen (adipositas = overvægt) blev dannet i 1999 og har mellem 300 og 400 medlemmer. Medlemmerne tæller både personer, som selv lever med svær overvægt, pårørende samt personer, som tidligere har været svært overvægtige.

Kilde: Adipositasforeningen

Klik her



Body Mass Index



Arbejder mod stigmatisering

En anden vigtig sag for foreningen er at modvirke stigmatisering af overvægtige.

- Jeg har hørt rigtig mange historier om stigmatisering, og de rammer personen, de her grimme ord. Et godt liv med svær overvægt er at blive set som den person, man er, og ikke som fordommene siger, man er: en dovenlars og en ædedolk, som bare skal tage sig sammen. Vi ønsker, at den almindelige person på gaden forstår, hvor komplekst overvægt er, for der er så mange faktorer, der spiller ind.

Foreningen har oprettet et patientråd, hvis medlemmer tager ud og holder foredrag om deres liv med svær overvægt. Det gør de blandt andet for sundhedsprofessionelle, som ifølge Per Nielsen meget gerne lytter.

Et godt liv med svær overvægt er at blive set som den person, man er...

Jo flere vi råber op, jo bedre bliver vi hørt

Foreningen håber at tilbyde medlemmerne et sted, hvor de kan indgå i nogle fællesskaber, møde andre i samme situation og høre deres historier. Samtidig kan de støtte op om en god sag, som handler om et problem, som de enten selv eller deres pårørende lever med, siger Per Nielsen.

- Jo flere vi er, der støtter op og råber op, jo mere bliver vi hørt. Jo mere vi kan udbrede budskabet og snakke med den samme stemme, jo bredere kommer vi også ud.

Overlæge: Ny behandling af svær overvægt virker lovende

Den vægttabsmedicin, som man på nuværende tidspunkt kan få som behandling, giver et vægttab på maksimalt 5-6 kilo. Kirurgi giver et stort vægttab, men kan medføre bivirkninger og komplikationer. Derfor ser overlæge og professor Sten Madsbad frem til godkendelsen af et nyt lægemiddel, som giver op til 15-17 kilo vægttab.

Af Christines Foss, redaktør, Netdoktor.dk. Foto: iStockphoto.com

En ny type medicin til vægttab har i forsøg vist gode resultater i behandling af svær overvægt. For professor og overlæge, Sten Madsbad fra Hvidovre Hospitals endokrinologiske afdeling, er det en kærkommen tilføjelse til den eksisterende behandling.

- De fedmebehandlingsmidler vi tidligere har haft, har været fyldt med bivirkninger og har givet et forventeligt vægttab på 2-3 kilo, måske op til 5-6 kilo. Behandlingen vil ændre sig meget de næste fem år. Der er forsøg i gang med en type medicin, Semaglutid, hvor man har set vægttab omkring 15-17 kilo. Det er aldrig set før. Jeg vil påstå, at hvis man kombinerer det med en endnu mere effektiv livsstil, end det man har set i forsøgene, så kan man opnå et vægttab på helt op til 20 kg.

Behandlingen vil ændre sig meget de næste fem år

Oprindeligt udviklet til diabetes

Medicinen virker ved at regulere appetitten, men er oprindeligt udviklet til behandling af type 2 diabetes. Den oprindelige udgave af medicinen virker blandt andet ved at øge udskillelsen af hormonet insulin i forbindelse med, at man spiser, og det hjælper til at sænke blodsukkeret. Desuden har den effekt på appetitten.

Netop denne effekt er interessant i forbindelse med vægttab, og med videreudvikling af lægemidlet er der nu kommet vægttabsmedicin ud af det.



Sten Madsbad, Professor og overlæge, Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital

- Man videreudviklede molekylet, og det har nok haft betydning for, at det trænger bedre ind i hjernen, der hvor appetitreguleringen sidder, forklarer Sten Madsbad.

En ulempe ved medicinen er, at man skal fortsætte behandlingen, også når man har tabt sig, for at appetitten ikke vender tilbage til udgangspunktet. Medicinen er allerede godkendt til behandling af overvægt i USA og bliver det formentlig også i Danmark i starten af 2022, fortæller Sten Madsbad.

... det trænger bedre ind i hjernen, der hvor appetitreguleringen sidder

Mere skånsom kirurgi – fra bypass til sleeve
Indtil videre er kirurgi fortsat det mest effektive middel til vægttab, som sundhedsvæsenet kan tilbyde.

- Det mest effektive, vi kan tilbyde indtil videre, er fedmekirurgi, hvor man ændrer på mavearmsystemet. Det medfører et vægttab på i snit 40 kilo. Tidligere var gastrisk bypass den mest udbredte operation, men nu er man i højere grad gået over til såkaldt sleeve gastrektomi, som er en mere simpel operation med færre komplikationer.

Det store vægttab har den fordel, at det afhjælper flere sygdomme eller tilstande som for eksempel diabetes type 2 og risiko for hjertekarsygdomme.

Hvorfor er operation så ikke altid vejen frem, når vægttabet nu er så stort? Sten Madsbad forklarer, at der, som ved alle andre operationer, kan opstå komplikationer undervejs, og at operationen også har den bivirkning, at man optager næringsstoffer fra maden dårligere. Derfor skal man have tilskud af vitaminer og jern, når man er blevet opereret.



Sleeve gastrektomi



Gastrisk bypass

Ved sleeve gastrektomi fjernes en sektion af mavesækken, så den bliver smallere. Ved gastrisk bypass gør man også mavesækken mindre, men her bliver den resterende del af mavesækken i kroppen og "kobles" på tyndtarmen længere nede.

... en mere simpel operation med færre komplikationer

Hverken medicin eller kirurgi står dog alene. Behandlingerne vil altid blive suppleret med kostvejledning, og der vil være opfølgninger med en læge for at sikre de bedste resultater, forklarer Sten Madsbad.

Det handler om at få et naturligt forhold til mad

Af Christines Foss,
redaktør, Netdoktor.dk.
Foto: iStockphoto.com

For at lave varige livsstilsændringer skal der ryddes op i de vaner og tankemønstre, som giver et anspændt forhold til mad, mener psykolog Inge Vinding.

Vores måde at tænke på og handle er i høj grad farvet af de oplevelser, vi har haft gennem livet, forklarer psykolog Inge Vinding. Derfor er det nødvendigt at rydde op i dårlige tankemønstre, hvis man skal have et mere naturligt forhold til mad.

– Hvis man har lært, at hver gang noget gør ondt, og man er ked af det, så får man slik, så tror man jo også, at det er det, som hjælper. Hvis man er vokset op i en familie, der aldrig snakkede om følelser - og da slet ikke negative følelser - så har man fået en idé om, at de skal kvæles, så snart de dukker op. Og det er effektivt at gøre ved at spise, fortæller hun.

Man skal have tankerne med

Hvis man skal ændre på vanerne, så skal man have tankerne med. Måden man tænker på, har nemlig stor betydning for, hvilken følelsesmæssig reaktion der kommer, og hvilken adfærd, for eksempel trøstespisning, man derefter tager i brug, forklarer Inge Vinding og fortsætter:

– Jeg bruger ofte et eksempel: Du kommer ind på arbejdspladsen, glad og veludhvilet og siger godmorgen til din kollega, men du får et vrissent svar tilbage. Så kunne en person med lavt selv-

værd tænke “Hun er godt nok sur. Det må være på mig. Måske jeg sagde noget forkert i går”. Man grubler løs og bliver nervøs og ked af det. En person med godt selvværd, der får det samme vrissne svar, vil bare tænke “Hun er godt nok sur. Hun har nok været oppe at skændes med børnene i morges”, og så ikke tænke mere over det.



Inge Vinding,
psykolog og diætist

Men der er ikke noget, der er forbudt

Inge Vinding fortæller, at hun ofte møder personer, som har mange regler omkring deres mad, og som kører efter princippet “no go eller all in” med bestemte madvarer.

– De har ofte en lang liste med forbudte madvarer. Men der er ikke noget, der er forbudt. Der er noget, som koster lidt mere på kalorie-kontoen, men du må godt. Du skal bare engang imellem stoppe op og spørge dig selv “Har jeg overhovedet lyst til at spise det?”

På den måde lærer man sig selv kun at spise, når man rent faktisk har lyst til den bestemte madvare eller rent faktisk er sulten frem for at spise, fordi man er ked af det, føler sig presset eller er træt.

”Puh, det var hårdt, så nu må jeg også belønne mig selv”

Slankeure kan give bagslag

Slankeure rummer ligeledes ofte en masse begrænsninger og forbudte madvarer, og det kan give problemer, når kuren slutter, fortæller Inge Vinding.

– Så tænker man “Puh, det var hårdt, så nu må jeg også belønne mig selv”. Så sker der det typiske: At det skrider en uge eller to, og man kan mærke, at man har taget på, og til sidst holder man helt op med at stige på vægten.

I stedet for skrappe kure holder Inge Vinding på almindelig, sund mad og på, at man arbejder med at ændre sine vaner og tankemønstre, så man får et mere naturligt forhold til mad, hvor man spiser, når man er sulten og stopper, når man er mæt.



Tina Høst Jørgensen,
Madmentor i
Adipositasforeningen,
Foto: Anja Ekstrøm

Fra skyld og skam til **selvaccept**

For Tina blev mad en trøst i en stresset hverdag, hvor hun havde travlt med at få alt til at spille. Det betød, at der med tiden sneg sig en del kilo på, som hun flere gange har forsøgt at komme af med. I dag har hun accepteret vægten og har det meget bedre med sin krop og kan igen nyde mad.

Af Christines Foss, redaktør, Netdoktor.dk. Foto: iStockphoto.com

Et travlt liv med familie og børn, flere flytninger og en depression blev for Tina Høst Jørgensen de udløsende faktorer, der skabte et skævt forhold til mad.

– Jeg har aldrig været sådan en mynde-tynd type, og jeg bliver det heller aldrig, men det begyndte at komme ud af kontrol i den periode, og jeg begyndte at tage på, fortæller hun.

Tina er 48 år og bor med sin mand og deres yngste søn på Østerbro. De har desuden to voksne sønner, som begge er flyttet hjemmefra. I dag har ægteparret sammen en konsulentvirksomhed inden for IT. Ud over det arbejder hun som madmentor blandt andet i Adipositasforeningen.

Hendes forhold til mad som trøst startede for 15-18 år siden.

– Når jeg endelig var færdig med job og med at sørge for, at mine tre sønner havde, hvad de havde brug for, gik jeg omkuld på sofaen med en plade chokolade. Jeg kunne jo også have gået en tur eller prøvet med en kop te for lige at få ro på, men det havde jeg ikke overskuddet til at tænke. Og med tiden blev det en vane at spise i smug og som trøst, forklarer hun.

Det betød, at Tina efterhånden blev svært overvægtig.

... jeg kunne få alt til at fungere undtagen min krop og min mad

Tabte sig men tog det på igen

Tina har forsøgt mange ting for at komme af med overvægten. Alverdens slankekure og et større bibliotek af slankebøger hjalp ikke længe ad gangen.

– Jeg kartede rundt og forsøgte alt muligt for at komme af med de der kilo. Og jeg er også kommet af med kiloene og har taget dem på igen to-tre gange. I forbindelse med min uddannelse til coach gennemgik jeg en stor personlig udvikling. Jeg erkendte, at tankerne om mad og krop fyldte rigtig meget, og jeg fik endelig sagt det højt. Det havde jeg ikke gjort tidligere, for jeg følte mig meget alene og skammede mig over mine mange ekstra kilo. Jeg syntes, at det var så mærkeligt, at jeg kunne få alt til at fungere undtagen min krop og min mad. Så jeg ledte efter en løsning, som kunne virke for mig.

I sin søgen fandt hun frem til en madmentor. Det blev starten på et forløb med fem andre kvinder,



hvor det gik op for Tina, at hun langt fra var alene. Forløbet lærte hende at kigge på de bagvedliggende årsager til, hvorfor hun spiste og øve sig på at acceptere sin krop, som den er. Tina er i dag selv uddannet madmentor og vejleder andre i at få et mere naturligt og afslappet forhold til mad.

– Mange roder rundt i alle mulige madregler: “Hvis jeg spiser det her, så skal jeg løbe fem kilometer.” “Nu skal jeg ud at spise i aften, så skal jeg ikke have noget mad indtil da.” Det gælder om at komme derhen, hvor man har et helt almindeligt, sundt, fornuftigt forhold til mad og sin spising, forklarer hun og fortsætter: Vi udfordrer alle madreglerne og fjerner dem, der er uhensigtsmæssige. I sin enkelthed handler det om at spise, når man er sulten og stoppe, når man er mæt. Det er noget, man skal øve sig på. For hvis man er overvægtig, så er man blevet 100-metermester i at overhøre sin krops signaler om, at “Nu er jeg mæt”.

En bikinikrop er en krop med bikini på

Arbejdet som madmentor foregår blandt andet i Adipositasforeningen, hvor hun også er medlem af patientrådet. Her er en af opgaverne at fortælle sin historie for at udbrede bedre viden om overvægt.

Håber på bedre forståelse af overvægt

Tina håber, at andre vil få et mere nuanceret billede og større accept af personer med overvægt. For eksempel har hun selv fået bemærkninger som “Du ville være så flot, hvis du tabte dig”, og ofte støder hun på den overbevisning, at man “bare” kan tabe sig. Også i mødet med sundhedsvæsenet er hun stødt på manglende forståelse.

– De fleste med svær overvægt har prøvet nærmest alt, men de kæmper med nogle ting. Det gør alle, nogle bærer det bare udenpå, hvor andre kan se det, understreger hun. Jeg har prøvet

et par gange at gå til lægen og sige, “Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre. Hjælp mig.” Og så har jeg fået det der svar med, at jeg bare skal bevæge mig noget mere og spise noget mindre. Det har jeg jo prøvet.

Nyder mad i dag

I dag har Tina givet slip på den dårlige samvittighed og tillader sig selv at nyde mad. Hun holder meget af at lave mad og har opdaget, at når hun lægger energi i at få smag og tekstur til rigtig at spille, så har hun langt mindre brug for “alt det slam”, som hun kalder de ting, hun tidligere spiste i smug.

Også sin krop har hun fået et meget mere afslappet forhold til, og det er gået op for hende, hvor meget hun begrænsede sig selv førhen.

– Tidligere var det helt utænkeligt, at jeg ville med en tur på stranden, for tænk hvis nogen, jeg kendte, så mig i badetøj. Jeg sagde også nej til sociale arrangementer af frygt for, at nogen skulle kommentere min vægt, så jeg holdt mig til dem, jeg kendte i forvejen og var tryk ved.

Find nogen, der kan hjælpe dig ud af hele det her morads af regler

Nu afholder hun ikke længere sig selv fra at gå i det tøj, hun har lyst til, eller deltage i de aktiviteter, hun har lyst til. En bikinikrop er en krop med bikini på, siger hun uhøjtideligt.

Søg hjælp, hvis vægten går dig på

Tinas råd til andre, der kæmper med svær overvægt, er at søge hjælp.

– Find nogen, der kan hjælpe dig ud af hele det her morads af regler og slåen dig selv oveni hovedet. Det kan være mega grænseoverskridende at gå over til nogen og sige, “Jeg har et problem”, men det er fuldstændig menneskeligt og legitimt at bede om hjælp. Vi skal ikke kunne klare alt selv.

Adipositasforeningen



En støtteforening
for dig, som lever
med svær overvægt



Vi kæmper for:

- ✓ Det hele menneske
- ✓ Ligeværdighed
- ✓ Respekt
- ✓ Nationale behandlingscentre

Vi tilbyder:

- ✓ Støtte
- ✓ Rådgivning
- ✓ Foredrag
- ✓ Events
- ✓ Medlemsfordele/rabat
- ✓ En forening som går forrest
- ✓ En forening med et aktivt patientråd
- ✓ En engageret forening, som er aktivt i flere alliancer og råd