

# OVERVEKT

## EN ENSOM TILVÆRELSE

**STADIG FLERE AV OSS SLITER MED VEKTEN. FEDME ER ET KOLLEKTIVT PROBLEM, SIES DET. EN VESTLIG EPIDEMI. MEN FOR DEN DET GJELDER OPPLEVES IKKE FEDME SOM NOE KOLLEKTIVT PROBLEM. DET FØLES HØYST PERSONLIG OG FORFERDELIG ENSOMT.**

TEKST: ANGELA HAGEN

Flere og flere barn og voksne havner i kategorien overvektige. Det flommer over med informasjon om hvilke dietter og treningsformer som kan få deg raskt ned i vekt. Det fokuseres så mye på mat og diett at vi glemmer det egentlige problemet. Den bakenforliggende årsaken til overvekt ligger ikke i karbohydratene eller i proteinene. Den ligger i følelsene. Det handler om følelsen av å ikke lykkes. Det handler om savn, lavt selvbilde og om skam. Maten er et middel - en beskyttende mur som stenger ute alle de vonde følelsene som ligger i det å ikke mestre livet.

### OND SIRKEL

Mat og følelser henger tett sammen. De fleste av oss har svake øyeblikk hvor vi gir etter for godtesuget eller trøstespiser når vi er nedfor. For mange overvektige mennesker har denne trøstespisingen eller overspisingen kommet ut av kontroll. Jo mer vekten øker, jo mer nedfor føler de seg. Men istedenfor å kutte ned på matinntaket, må de bare trøste-

spise enda mer. Den onde sirkelen er et faktum. Men hvem kom først av høna og egget? Var det overvekten som utløste negative tanker og dårlig selvbilde? Eller var det dårlig selvbilde og destruktive følelser som utløste overspisingen?

### GRÅSONE

Spiseforstyrrelse er ikke bare en fellesbetegnelse for anoreksi og bulimi, slik mange tror. Det finnes mange som har problemer med mat og spising og overspising som havner i kategorien uspesifikke spiseforstyrrelser. I tillegg er det mange som rett og slett er fryktelig glad i god mat og da helst sukker og fett. Spisingen fører til vektøkning som igjen fører til dårlig selvbilde som igjen forsterker spiseforstyrrelsen. De fleste overvektige befinner seg faktisk i denne gråsonen. De oppfyller ikke kriteriene for diagnosen alvorlig spiseforstyrrelse, men har alt annet enn et normalt forhold til mat. I takt med dette får de heller ikke et normalt forhold til seg selv.

### INDIVIDUELL SÅRBARHET

Det finnes like mange forskjellige personligheter som det finnes mennesker på jorden. Hvem som utvikler et dårlig selvbilde og hvem som ikke gjør det, avhenger selvsagt av en rekke forhold som oppdragelse, miljø, venner og mobbing for å nevne noen. Men i tillegg er det noe som kalles individuell sårbarhet. Hvor sårbare vi er, avhenger av våre personlighetstrekk. Noen mennesker er sosiale mens andre trives best alene. Noen mennesker bekymrer seg konstant mens andre gir blanke. Hos oss mennesker er det ofte slik at visse personlighetstrekk "klynger seg sammen" og forsterker en dimensjon. For eksempel hvis du elsker å snakke og være sosial, vil du kanskje ha mange venner eller oppsøke nye. Hvis du da i tillegg misliker å være alene, kan vi si at du er en ekstrovert (utadvent) person. Hvis du er reservert, liker å være alene, misliker sosiale sammenhenger og unngår mennesker, kan vi si at du er en introvert (innadvent) person. Hvis du både er



sosial og liker å være alene, er du et sted midt i mellom. Personlighetstrekkene våre har altså mye å si for hvor sårbare eller utsatte vi er overfor forhold som for eksempel spiseforstyrrelser.

#### **ENSOM FØLELSE**

Overvekt er en ensom følelse. Kroppen blir et altoverskyggende tema det ikke er så lett å snakke om. Følelsen av skam kommer krypende. Skam over å være den du er, skam over kroppen, skam over ikke klare å mestre noe så tilsynelatende enkelt som spising.

Mange bruker maten og fedmen til å bygge en beskyttende mur rundt seg. Vanskelige følelser, frustrasjoner, fortvilelse og savn fortrenses med mat. Når noe er vanskelig å snakke om, er det mange som velger å fortrenge tankene ved å spise. Mat kan dempe følelsen av nedstemthet. Men etter overspi-

singen kommer skammen, skyldfølelsen, selvforakten og depresjonen.

#### **FØRSTE STEG**

Mange overvektige går rundt med innestengte følelser. Det kan ha skjedd noe tidligere i livet som er vanskelig å snakke om, og i tillegg bærer de på mange vonde følelser på grunn av overvekten. Problemene kan derfor virke uoverkommelige. Mange mister motet nettopp her. De tror at personligheten deres gjør at de er dømt til et liv med overvekt uansett hva de gjør. Slik er det ikke. Det handler om å bli kjent med seg selv, være ærlig, åpne opp og se hvem som befinner seg bak den store kroppen. Det handler om å identifisere og godta alle sine personlighetstrekk. Første steg ut av ensomheten og overvekten er å åpne opp for innestengte følelser og sette ord på ting. For når det kommer til stykket, er det

hver enkelt av oss som må ta det første steget selv.

#### **HVOR ER DET HJELP Å FÅ?**

Det finnes behandlingsopplegg rundt omkring i landet, men det varierer fra region til region. Begynn med å snakke med fastlegen din. Men husk – hvis du blir sendt hjem med slankepiller og beskjed om å ta deg sammen, er ikke dette godt nok. Sjekk litt rundt i kommunen og få en oversikt over hva din kommune kan tilby. Ofte finnes det støttegrupper eller kurs som kan hjelpe deg videre. Bruk eventuelt internett eller ta kontakt med andre du vet har lignende problemer.

● *forts. neste side*

# ALM-SENTERET

## - DET UMULIGE ER MULIG

- Begynn med det som er mulig og plutselig har du klart det umulige, sier daglig leder ved Alm-senteret Anne-Lise Indergaard. - Dette er vårt motto. Alm-senteret er Norges første private behandlingssenter for overvekt.

- Det er nesten lettere å slutte å røyke enn å gå ned i vekt, fortsetter hun. - Når du skal slutte å røyke kan du kutte helt ut. Du kan fjerne sigaretten (problemet) - få den ut av livet ditt. Med overvekt er det annerledes. Du kan ikke slutte å spise, men du må lære deg å omgås problemet daglig. Anne-Lise og Alm-senteret har etter hvert gjort seg mange erfaringer.

### NATURLIG LIVSSTIL

Alm står for alminnelige mennesker, alminnelige liv og alminnelig mat. - Navnet føler vi passer godt til hva vi står for, sier Anne-Lise. Det handler om å finne tilbake til den naturlige livsstilen. Alm-senteret ligger i Rødven i Møre og Romsdal med den blanke fjorden og alpine fjell rett utenfor døren. - Vi bruker mest mulig av det naturen har å tilby, både av bevegelsesmuligheter, men også mat. Bær, frukt og urter fra fjellet er fantastiske råvarer som er der for å brukes.

- Dere har med andre ord en veldig streng diett?

- Nei. Vi har sju måltider per dag, hvor vi prøver å bruke mest mulig alminnelig mat. Vi spiser til og med poteter, ler Anne-Lise. - Men ikke hver dag altså, forter hun seg å legge til. Sju måltider høres kanskje mye ut, men ifølge Anne-Lise er det nettopp små hyppige måltider som øker forbrenningen. Vi bruker ikke sukker og kunstige søtningsstoffer og unngår for mye mettet fett.

### ALMEBRØDET

- Hva med brød?

- Vi baker vårt eget brød som vi har kalt Almebrødet. Det er bakt på mel av amarant og spelt. Amarant er ikke så godt kjent i Norge. Synd egentlig - for det er et vidunderkorn på flere måter. Det utkonkurrerer alle andre kornsorter fordi det er usedvanlig rikt på protein.

- Kan vi få oppskriften?

- Selvfølgelig!

- Handler det mye om slanking?

- Både ja og nei. Vi er et livsstilsenter og



fokuserer sterkt på å legge om hele livsstilen. I det ligger både ny diett og nytt spisemønster, bevegelse og trening og ikke minst handler det om å tørre å åpne opp for de innestengte følelsene. Overvekten er på mange måter bare et symptom på noe annet. Derfor hjelper det ikke å bare gå ned i vekt. Det er viktig at den overvektige selv forstår hvorfor de har blitt det. Hva er det som utløser overspisingen? Mange som kommer hit tror at de er alene om å ikke mestre livet sitt. Men i løpet av oppholdet oppdager de at det er mange i samme bås, og at det er mulig å gjøre noe med problemet.

### DET ER LOV Å LYKKES

Mange som kommer til Alm-senteret har opplevd mange nederlag og tror at de er dømt til evig overvekt. Derfor er endringsfokusert rådgivning ett av tiltakene.

- Hvilke mennesker er det som kommer hit?

- Det er mange forskjellige. En gruppe er de som har et hektisk liv hvor de ikke tar seg tid til å spise skikkelig, og kaster i seg mye ferdigmat. En annen gruppe er unge overvektige. En tredje gruppe er kvinner med PCO (polycystisk ovarie-syndrom). Dette er en arvelig sykdom som ser ut til å utløses av dagens levestil. Barnløshet, insulinresistens/diabetes og kraftig overvekt er symptomer på sykdommen. Her har vi hatt veldig gode resultater ved å legge om dietten.

### SUKKERAVHENGIGHET

Den klart største gruppen er de som er altfor glad i mat og søtsaker og som ikke beveger seg. Disse har utviklet en avhengighet til sukker og føler abstinenser når de ikke får i seg sukker. Sukkeravhengighet rammer som kjent samme senter i hjernen som alkohol- og tobakksavhengighet.

- Men de fleste av oss er jo glad i is og sjokolade. Hvorfor er det noen som klarer å begrense seg og andre ikke?

- Problemene rundt overvekt er så individuelle og så komplekse at det er ikke mulig å snakke om en felles bakenforliggende årsak, sier Anne-Lise. - Det er også en stor misforståelse at dersom du ikke klarer å begrense matinntaket, har du en svak vilje eller en svak karakter. Dette er det mange som tror, ikke minst de overvektige selv. Problemene kan ofte stamme fra barndommen hvor vonde opplevelser har blitt stengt inne. Dette kommer ofte fram i løpet av oppholdet, enten i samtale med sosionom, eller under den gode samtalen på fjelltur. Vi har en veldig dyktig stab her som har god trening i å fange opp slike signaler.

- Men er det ikke da nødvendig med terapi og annen profesjonell hjelp?

- Jo. Vår oppgave er derfor å sørge for at folk har et team og et hjelpeapparat når de kommer hjem.

## PRIS

Det koster ca 4.300,- pr uke å besøke Alm-senteret. Ifølge Anne-Lise er vektreduksjonen på 1,5 kg i uken, guttene noe mer.

- Det er dyre kilo?

- Ja kanskje, sier Anne-Lise. Det blir en døgnpris på 614 kroner. Da får du eget rom med dusj, mat, undervisning, skolekjøkken, treningsopplegg, veiledning, individuelle samtaler og gruppesamtaler. Men det er klart det kan virke dyrt særlig hvis du skal ned fra 130 kilo. Men vi må huske på at alle kiloene ikke skal av her. Vi er her for å hjelpe folk godt i gang til et alminnelig liv.

## AMARANT – INKAENES VIDUNDERKORN

I eldre tider ga dette "vidunderkornet" næring, styrke og en usedvanlig god helse til den indianske befolkningen i Sør- og Mellom-Amerika. Ifølge gammel indianertro besitter amarant overnaturlige krefter. Slik som bokhvete er amarant botanisk sett en frøplante og ikke et korn. Men det tilberedes og anvendes på samme måte som ekte korn; hvete, rug, bygg, havre og spelt. Amarantplanten inneholder mange av kornets næringsstoffer. Det har et usedvanlig høyt proteininnhold på 75 %. Det høye proteininnholdet skyldes lysin - et protein som sjelden forekommer i planter. Lysin er en av de åtte essensielle aminosyrene som kroppen ikke er i stand til å produsere i tilstrekkelige mengder selv.. De må derfor tilføres gjennom maten. 100 gram amarant dekker langt på vei dagsbehovet for både kalk, magnesium og jern. Amarant inneholder ikke gluten.



## ALME-BRØDET

(gir 4 store brød)

- 1 pk amarant-mel (750 gram)
- 2 l grov spelt
- 1 l fin spelt
- 2 barneskjeer Seltin salt
- Ca 1 dl olje (for eksempel olivenolje)
- En halv boks valnøtter
- 1 l kefir
- 8 dl vann
- 1 pk. gjær

Fremgangsmåte:

Tilsett det tørre, men hold igjen 1 l. fin spelt. Væsken varmes opp til 37 grader. Løs opp gjæren i væsken. Tilsett væsken og spe med den fine spelten til deigen løsner fra bakebollen. Siden amarant ikke inneholder gluten vil deigen bli litt grøtete. Den skal være litt løsere enn vanlig hvetedeig. Deigen heves på et lunt sted i 2 timer. Bak ut til 4 brød, bruk gjerne form. Vær litt lettere på hånden enn ved hvetedeig. Etterheves kun 5-10 minutter på grunn av at gluten i spelt er mye svakere enn hvetegluten.

Stekes ved 200 grader i 1 time. Pensle brødet med lunkent vann, olje eller smør mens brødene er varme.

God appetitt!

## EKSEMPEL PÅ DIETT MED 7 MÅLTIDER PR DAG

- Kl. 08:00 Frokost. Frokostblanding  
Eggrett, for eksempel omelett  
I helgene er det Almebrød med pålegg
- Kl. 10:00 Formiddagsmat. Fukt og bær  
For eksempel Smoothie
- Kl. 12:00 Lunsj. Taco: stekt kjøttdeig, tomat, rå løk, salat, rømme (ikke mais-skjell)
- Kl. 14:00 Mellommåltid. Grønnsaker og nøtter
- Kl. 16:00 Middag. Fisk og grønnsaker
- Kl. 18:00 Snack. Yoghurt (lavt sukkerinnhold)
- Kl. 20:00 Kveldsmat. Smørbrød eller suppe

Unngå sukker og kunstig søtningstoff.  
Unngå hvetemel.