

Kuttet mel og sukker – fikk nytt liv

Ekspertene kritiske til strenge matregler

Av BODIL SUNDBYE

Etter et helt livs kamp mot kiloene ble Inger Staubo (64) endelig normalvektig. Hun mener et nytt kostholdsopplegg hjalp henne til et lettere liv. Men ekspertene mener rigide holdninger til mat er usunt i lengden.

– Jeg føler meg som en 20-åring i kroppen, sier Inger Staubo fra Hurum.

64-åringen våkner ikke lenger med hovne øyne og verk i kroppen etter en natt med dårlig søvn.

– Jeg har fått bedre helse. Kneet mitt, som var veldig vondt, er nesten bra igjen.

Jeg er ikke plaget av stivhet i kroppen. Jeg snorker mindre. Og jeg føler meg frisk og energirik på alle måter, fortsetter Inger.

I praksis har hun slanket seg hele livet. Det begynte da hun som 18-åring kom hjem etter ett år som utvekslingsstudent i USA. Brownies, sjokolade-cookies og lite bevegelse gjorde at hun la på seg ti kilo. Da hun fikk barn, la hun på seg enda mer. Tobarnsmoren slanket seg både på egen hånd og i grupper. Hun prøvde ulike kurs og dietter. Hver gang gikk hun ned mellom fem og ti kilo.

Så seg kiloene på igjen.

Jobben har biologen alltid mestret, først som lektor, nå som miljørådgiver. Hvorfor kunne hun da ikke fikse sin egen vekt? Å begrense seg var vanskelig.

– Straks etter middag var jeg ute på kjøkkenet for å ta meg knekkebrød med ost, eller lomper med smør og sukker. Ofte var det ikke nok med bare én. Det hendte jeg ble så mett at jeg måtte ta kaste opp. Jeg begynte å lure på om jeg hadde en spiseforstyrrelse. Og følelsen av ikke å klare å styre seg, gir skam- og skyldfølelse, som igjen gir dårlig selvfølelse, forteller Inger, som også har stått frem med sin historie i Norsk Ukeblad.

I fjor sommer nådde vekten nye høyder. BMI-en (kroppsmasseindeksen) var rundt 30.

– Jeg begynte å se svart på muligheten for å komme meg ned i havkajakken. Og skulle jeg dra på telttur, ville bare det å komme seg ut og inn av teltet være et ork. Det blir som å dra på en 25 kilos sekk, forteller Inger.

Rutiner fremfor viljestyrke

Først prøvde hun blodsukkerdietten til den anerkjente britiske legen Michael Mosley. På tre måneder gikk hun ned åtte kilo. Så leste hun om et nytt amerikansk opplegg. Susan Peirce Thompson, professor i psykologi, står bak nettsiden og boken «Bright Line Eating», på norsk oversatt til «Spis deg fri». Konseptet baserer seg på fire regler:

- Du skal ikke få i deg sukker.
- Du skal unngå mel.
- Du skal begrense deg til tre måltider om dagen.
- All maten til disse måltidene må veies.

Tanken er at vektmedgang og livsstilsendring ikke skal være avhengig av viljestyrke, men opprettholdes av rutiner.

Inger har startet dagen med en solid porsjon kjøleskapsgrøt. Snart skal hun spise lunsj fra en salatbar på jobben. For å få riktig mengde med grønnsaker, proteiner, karbohydrater og fett bruker hun en liten, sammenleggbare vekt hun har med seg i kantinen. Til middag blir det også mye grønnsaker. Tradisjonell mat som färikål går det fint

å spise, Inger forsyner seg bare litt ekstra av kålen. På konferanser gir hun beskjed på forhånd, slik at hun får servert «riktig mat». Til dessert får hun kanskje en fruktsalat i stedet for karamellpudding.

– Det føles ikke som noe offer for meg. Ofte blir folk litt misunnelige. Jeg får masse grønnsaker, god og fargerik mat, mens de spiser brun og beige mat, forteller Inger.

I dag veier hun 61 kilo, og er på en såkalt vedlikeholdsdiett. Inger har valgt å fortelle sin historie i den norske utgaven av «Spis deg fri».

Amerikansk bestselger

Det er Irina Lee (41) som står bak den norske utgaven «Spis deg fri». Frilansjournalisten og forfatteren ble så overbevist etter å ha lest den amerikanske bestselgeren, og selv prøvd opplegget, at hun tok kontakt med forlagshuset Hay House for å kjøpe de norske rettighetene. Det fikk hun, og ga ut boken på sitt eget forlag, Skriptor.

– Jeg har bakset med et problem i 30 år av livet mitt, og funnet en løsning, erklærer Irina Lee.

I to år har Irina fulgt kostholdsopplegget «Bright Line Eating». I dag er Irina så sikker på at hun klarer å holde vekten, at hun har kvittet seg med alle klær som er blitt for store.

Liggende på sofaen en høstdag for to år siden, sliten etter en løpetur, dukket det opp en video med Susan Peirce Thompson i Facebook-feeden til Irina Lee. En amerikansk psykologiprofessor sa at «trening er den vanligste feilen folk gjør når de forsøker å gå ned i vekt».

Irina så alle foredrag hun kunne finne med denne ukjente psykologiprofessoren. «Bright Line Eating» skilte seg umiddelbart ut fra alt annet hun hadde prøvd – og hørt om. Thompson hevder at overvekt ikke er et resultat av manglende viljestyrke, og ikke et tegn på manglende moral, men en bivirkning av hvordan moderne kosthold kaprer hjernen vår. Insulinnivåene kryper oppover og blokkerer leptin via hjernestammen, slik at



FØR: Inger Staubo på den høytidelige avslutningsseremonien til datteren, som var ferdig med sin utdanning ved et universitet i England for noen år siden. Foto: PRIVAT

signalene om metthet ikke kommer frem, ifølge Thompson.

Etterlyser matgleden

Opplegget som beskrives i «Bright Line Eating» kan være litt for rigid å holde på med i lengden, lyder konklusjonen til Linda Granlund, divisjonsdirektør for folkehelse i Helsedirektoratet. Hun synes det blir lite rom for matgleden. Granlund er også bekymret for at barn kan få et litt rart forhold til mat, dersom de ser at én eller begge foreldrene hele tiden veier maten. Hun mener at vaner teller mye for valgene man tar hver dag.

– For mange kan det nok oppleves som om man blir avhengig av sukker. Men det er lite dokumentasjon på at man blir avhengig av sukker, slik som man kan bli av avhengighetsskapende stoffer som alkohol og narkotika, mener Granlund.

«En enkel og fleksibel metode»

Helle Hagness, psykologspesialist i rus- og avhengighets-



LUNSJ: Inger Staubo (64) med ferdig

PSSST!
Den viktigste kveldsrutinen ved «Bright Line Eating» handler om å skrive ned det som skal spises neste dag. Dermed unngås «viljestyrkefellen».





oppveid salat bestående av søtpotet, byggryn, cottage cheese, tunfisk, bønner og masse grønnsaker. Måltidet avsluttes med et eple til slutt. Foto: TROND SOLBERG



VEIER MATEN: Irina Lee (41) har stilt inn kjøkkenvekten på «ounces», og måler opp fastsatte porsjoner av grønnsaker, proteiner, korn, fett og frukt til lunsj. «Bright Line Eating» tar utgangspunkt i det amerikanske vektssystemet, fordi det er lettere å memorere. Foto: HELGE MIKALSEN

← problematikk, har skrevet etterordet i den norske boken «Spis deg fri». Hagness mener Thompson er modig når hun argumenterer for at overvekt skyldes avhengighet av sukker og mel. – Noen mennesker har vaner som er vanskelige å endre. Dette kan kalles avhengighet. Avhengighet er et samlebegrep for en rekke psykologiske og fysiologiske prosesser. Fra psykologiens ståsted tenker vi nok at mennesker kan ha ulike former for avhengighet, i forhold til mat og sukker som nevnes her. Og at noen er mer disponerte enn andre, utdypes Hagness.

Hun opplyser at hun ikke har fått betaling for jobben med å være fagkonsulent eller skrive etterordet.

– Jeg har forhåpninger om at dette kan være til hjelp for noen mennesker som sliter med overvekt, sier Hagness.

– Rigide regler

Også Bent Horpestad, psykologspesialist og leder ved Enhet spiseforstyrrelser ved Stavanger universitetssjukehus, er kritisk til at sukker og mel skaper avhengighet og overspising. Han refererer til boken «Få bukt med overspising» av den engelske psykiateren og professoren Christopher G. Fairburn.

Horpestad presiserer at han ikke har inngående kjennskap til «Spis deg fri», men mener opplegget baserer seg på strenge og rigide regler. – Det er lite som tyder på at å kutte ut én eller to matvarer er noen lykkelig løsning. Har du cølia-



FØR OG ETTER: For to år siden veide Irina Lee 80 kilo. Da hadde hun allerede gått ned 10 kilo med trening og slankekurer over flere år. I oktober 2015 startet hun med «Bright Line Eating» og gikk ned 20 kilo i løpet av et halvt år. I over ett år har vekten vært stabil. 41-åringen er sikker på at hun vil holde vekten for alltid. Foto: PRIVAT

ki, så kutter du ut mel fordi du ikke tåler det. Har du ekstrem overvekt, anbefales det å redusere sukkermengden. Men er du normalvektig, så er det ikke så kritisk om du spiser litt sukker, sier Horpestad.

Forske på overspising

– Det er sikkert mange overvektige som kan ha stor nytte av disse reglene, og som opplever at de får mye av livet tilbake når de følger dem. Og det er ingenting som er bedre for dem det gjelder, sier overlege og psykiater Marit Christin Skinnnes ved avdeling for spisefor-

styrrelser Modum Bad.

For dem som er i kategorien sykelig overvekt, BMI over 40, anslås det at 30 prosent har en overspisingsslidelse og dermed en spiseforstyrrelse, ifølge Skinnnes.

– Det er viktig å poengtere at det i dag er en litt annen tilnærming til én som i tillegg til sin overvekt også har en spiseforstyrrelse. Det skal nevnes at vi ikke vet så mye om denne pasientgruppen ennå, men vi planlegger å starte en pilotstudie med overspisingspasienter, uavhengig av vekt, i starten av 2018, opplyser Skinnnes.

Øyvind Rø, professor i psykiatri og forskningsleder ved Regional seksjon spiseforstyrrelser ved Oslo universitetssykehus, er kritisk.

– For meg virker det som enda en person som har funnet «løsningen» på sammenhenger som er svært komplekse rent vitenskapelig. Fra mitt ståsted er jeg bekymret for at det fremmes ytterligere nye «diettregler». Det er mange nok som det er, mener Rø.

Irene Kingswick, generalsekretær i ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser, er uenig i reglene rundt veing av mat.

– Å veie maten «trigger» eller setter i gang mange negative assosiasjoner hos mange med overvekt og overspisingproblematikk, mener Kingswick.

Men Kingswick støtter Susan Peirce Thompson i mye av forskningen forfatteren henviser til i boken «Spis deg fri». Kingswick er psykoterapeut med master i psykisk helse og har en videreutdanning som instruktør i Mindfulness ved NTNU. Kingswick viser til at det finnes mye forskning som bekrefter sammenhengene med høyt insulinivå og overvekt.

– Jeg tror det er viktig at vi får mest mulig kunnskap om hvilke matsorter og situasjoner i livet som påvirker vårt eget insulinivå. Ikke minst må vi forstå hvilken effekt langtidstress har på insulinivået. Her tror jeg ikke en permanent livsstilsendring med krav til veing av mat resten av livet er svaret, mener Kingswick.

bodil.sundbye@vg.no

«Bright Line Eating»

● Bygger på fire klare grenser eller «Bright Lines» om sukker, mel, måltider og mengder. Reglene handler om å kutte ut sukker og mel helt og holdent, å spise rikelige mengder grønnsaker, og å sørge for akkurat nok av fett, protein i hvert måltid. Dermed skal insulinivået holde seg stabilt, og hjernen komme i balanse.

● Grensene må ikke krysses, på samme måte som en ikke-røyker lar være å ta seg en sigarett. Spisevalgene skal dermed bli automatisert, slik at du ikke trenger å tenke på dem, og ta valg stadig vekst.

Kilde: BOKEN «SPIS DEG FRI» AV SUSAN PEIRCE THOMPSON

Irina Lee (41)

● Frilansjournalist, forfatter, forlegger og foredragsholder.

● Ga nylig ut boken «Alkoholfri». I 2013 kom boken «Shoppingfri: et år med kjøpestopp». I 2010 ga hun ut biografien om faren, kjent som nudelkongen: «Det sa min far: Mr. Lee – en historie om krig, kjærlighet og nudler».

● Har tidligere arbeidet for Bergensavisen, TV2, VG og BT