

Vektreduksjon og livsstilsendring

Lavkarbo på høygir

Anne Gro Innstrand

Har du blitt tatt av lavkarbobølgen, eller følger du ekte smør- og bacondietten? Hvordan er BMI-en din i dag? Har du lastet ned noen apper som forteller deg hvor mange kalorier du kan spise til middag og hvordan du skal trene de bort? Det siste jeg hørte på slankefronten var å drikke kaffe med smelta smør i. Jeg har allerede glemt logikken i hvorfor dette var lurt, men kanskje det er verdt å prøve?

Det krever litt ferdigheter å forstå hva som er sunt for tiden og hvordan vi kan redusere vekta vår. Det går rykter om at til og med Fedon Lindberg sliter med overvekt. Han burde i alle fall ha gode kognitive evner og kunnskap nok om slanking. Hvorfor er han da overvektig? Er han kanskje ikke motivert?

Motivasjon viktigere enn kaloritelling

Alle som har prøvd å slanke seg, vet at det ikke er lett. Alle som har prøvd å slanke *andre* vet at det heller ikke er så lett.

Det å slanke seg handler om å endre vaner. Bevege seg mer. Mange får tilbud om å gå tur, men det er flere måter å bevege seg på som kan være mye gøyere, danse for eksempel.

Spise mindre ferdigmat. Spise små måltider, oftere. Drikke mindre brus. Spise mindre sjokolade. For å få til denne endringen må vi ha motivasjon. Skal vi få til en endring på lang sikt, må også motivasjonen fungere over lang tid.

Når vi skal gjøre endring resistent (motstandsdyktig), er det større grunn til å juble over en liten endring som kan vare i mange år, enn en stor endring som varer noen måneder. Det å legge inn vaner som å gå fra jobben hver dag, kan ha en bedre effekt på vekt og trivsel, enn å starte på et treningsstudio og være aktiv noen måneder.

Nye slankemetoder kan gi kortsiktig vektreduksjon, men dersom vaner ikke gir varig endring, kan en vektreduksjon bli vanskelig å opprettholde. Faren for at man raskt går opp igjen i vekt er stor. Det er derfor viktig å tilpasse en slankemetode til egen hverdag og legge til rette for små, varige endringer.

Utviklingshemmede og overvekt

Mange mennesker med utviklingshemming strever med overvekt. Et stikkord for mennesker med utviklingshemming og overvekt er reguleringsvansker; som



Anne Gro Innstrand spesialist i klinisk psykologi, med fordypning i Psykologisk Rehabilitering.

å spise for fort, for mye, for lite eller spise til feil tid med feil sammensatt mat.

Vektreduksjon står oppnevnt som mål i mange individuelle planer av helsemessige, gode grunner. Min erfaring er at motivasjonen for vektreduksjon ofte er mye større for nærpersionene, enn for brukerne selv. Da har vi en utfordring. Medienes fokus på ulike dietter kan gi feilaktig fokus på hva som er gode råd for vektreduksjon. For mennesker med utviklingshemning er det viktig å bistå konkret med hva som er de viktigste variablene over tid. Men det aller viktigste er å legge til rette for samtaler som handler om motivasjon. Hvis man som nærpersion evner å legge forholdene til rette for at man får styrket sin motivasjon, blir prosessen styrt av den som har mest bruk for prosessen, nemlig den overvektige. Man kan likevel tilrettelegge i utstrakt grad for en sunn livsstil, slik at man indirekte i et miljøarbeid stimulerer til sunne valg.

Hvordan behandle overvekt

Når en person lider av anoreksi eller bulimi, tenker man at det er nødvendig å henvende seg til spesialisthelsetjenesten for behandling. Det er sjeldent man

behandler en person med anoreksi ved å gi dem en kostholdsplan, kaloriteller og bevegelsesbegrensete øvelser. Det er allment kjent at ved behandling av anoreksi må en forstå bakgrunnen for lidelsen, sammenhengen mellom følelser, tanker og atferd knyttet til mat.

Når det kommer til mennesker med overvekt og ekstrem overvekt, har vi en tendens til å glemme at det kan være en type spiseforstyrrelse som krever like høy grad av faglig kompetanse å behandle. Overvektige blir ofte møtt med en holdning om at de bare kan ta seg sammen og følge en diett.

Fra ytre til indre kontroll, hvordan øke evne til regulering?

I møte med mennesker med overvekt, enten de har utviklingshemning eller ikke, bruker jeg det samme behandlingsperspektivet som når jeg behandler mennesker med anoreksi. Jeg må bli kjent med personens følelsesmessige forhold til mat, selvbilde, til personens tanker knyttet til mat og videre til atferdsmønsteret rundt det å spise. I behandlingen av personer med anoreksi legger jeg stor vekt på personens evne til å ta ansvar for egen behandling. Det er et bedre behandlingsresultat at Trine med anoreksi tar eget initiativ til å spise en mandarin, enn at hun spiser en hel middag fordi sykepleier Linda, som er så flink til å oppmuntre, er på jobb. Ut fra de samme prinsippene tilrettelegger jeg for at personer med overvekt får ansvar for egen vektreduksjon. Det er bedre at Lene med ekstrem overvekt tar initiativ og ansvar for å redusere fra 1–1/2 liter cola om dagen, i stedet for at

hun klarer å kutte ut hele colaen når primærkontakten Roar, som er så flink til å motivere, er på jobb.

Spesielt når det gjelder endring av vaner som handler om mat, er det viktig at personen selv regulerer og styrer endringene. Hele den kreative prosessen i et omsorgsfullt miljø bør fokusere på *tilrettelegging for motivasjon*, ikke selve motivasjonen. Når man tilrettelegger for motivasjon, er man bevisst på hvordan man selv går fram som rollemodell. Ikke drikke cola selv. Ikke røyke sammen med en person som har behov for et sunnere liv. Handle inn frukt og grønnsaker til hyggelige sammenkomster, ikke bagetter eller vaffer. Tilrettelegger man middager, kan man rådføre seg med ernæringsrådgivere slik at middagene blir smakfulle og maten ser mye ut på tallerkenen. Motivasjonen, når det gjelder å endre vaner med hensyn til regulering av mat, må komme fra den det gjelder. Hvis en person helt uten andre rundt seg, føler seg fristet til å spise en avokado på brødskiva i stedet for italiensk salat, er det sannsynlig at endring av vaner er mer varig, og det er det som er målet. Søk derfor etter mål som er justert ned i så liten grad at det nesten ikke er synlig, men som for den det gjelder vil ha effekt over tid.

Livskvalitet

Har du ansvar for å tilrettelegge et sunnere liv for en person, er personens livskvalitet det først du skal vurdere. For mange, er maten og drikken den største gleden i hverdagen. For enkelte er måltidene selve fristedet, hvor man har kontroll over det som gir tilfredsstillelse og glede. Overvekt

har ofte sammenheng med kjedsomhet og ensomhet. Derfor bør man nøye vurdere hva som kan gi personen glede, tilhørighet og en følelse av sosialt fellesskap. Det er lettere å trekke fram en kostholdsplan enn å arrangere en telttur på fjellet, men vi vet alle hva vi selv ville valgt!

Det er kjent at anoreksi er tidkrevende å behandle, og at prognosen ikke er så god. Min erfaring er at overvekt og ekstrem overvekt er like tidkrevende å behandle, og at behandlingsresultatene er magre. Likevel, av helsemessige grunner, vil jeg påstå at det er viktig at mennesker med utviklingshemming og overvekt, særlig ekstrem overvekt, blir henvist til spesialisthelsetjenesten. Slik kan behandlingen bli igangsatt på et spesialisert, faglig nivå.

Mitt siste måltid?

Tenk deg at det er søndag. Du skal begynne å slanke deg på mandag. Hva gjør det med matinntaket ditt på søndag? Er det slik at du spiser litt ekstra mye, i tilfelle du skulle sulte i hjel neste dag? Eller spiser du litt ekstra mye, siden du skal være så flink kommende uke?

Med kognitive vansker kan det være en utfordring å vite når man får sitt neste måltid. Enkelte spiser middagen sin som om de spiser sitt siste måltid. Dette kan oppleves som en realitet selv om man har fått middager i 30 år. Likeledes har jeg møtt enkelte som forteller at de spiser så mye snop som mulig, i redsel for at det er siste gangen anledningen byr seg. Dette er opplevelser som gjerne blir forsterket i perioder hvor man har opplevd at mat blir låst inne, eller på annet vis blir forhindret i tilgang på mat.

Det er viktig å formidle til de som overspiser, og som smugspiser, at det alltid vil bli et neste måltid. Det vil alltid komme en ny lørdag hvor vi skal spise lørdagsgodt. Denne informasjonen kan med fordel gjøres visuell og tydelig. Hvis man har hatt opplevelsen av å stå i fare for å miste tilgang på mat i 30 år, så må denne trenden snues med jevnlige, vennlige påminnelser i kanskje like mange år.

For eksempel:

«Hei Lene, lørdagsgodt skal vi kjøpe hver lørdag, uansett hvem som er på jobb, og uansett hva som har skjedd i løpet av dagen. Du vil alltid få lørdagsgodt, hver eneste lørdag resten av livet.»

«Hei Kåre, nå er det middag. Litt senere i dag er det kveldsmat. Du skal alltid få mat, og du skal alltid bli mett.»

Det høres kanskje litt rart ut å skulle si slike selvfølgeligheter, men tro meg det er viktig. Med gode kognitive evner forestiller vi oss dette, uten å tenke over at det hjelper oss i hverdagen.

Slutt med slanking

For mange kan det være begynnelsen på et nytt og bedre liv å få lov til å slutte å slanke seg. Det kan være et endringsfokus som gir bedre selvtillit og øker overskuddet til å gjøre andre ting. Før man vet ordet av det har det ført til en mer aktiv hverdag og en sunnere livsstil. Hvis man ser på hva som gir glede og mening i livet uavhengig av mat, og øker disse variablene, kan man ha lagt gullet for vektreduksjon. ●●●